مجلة قلم صيدلي

مستقلة - متخصصة

قلم صيدلي
PHARMACIST PEN FOR TRAINING

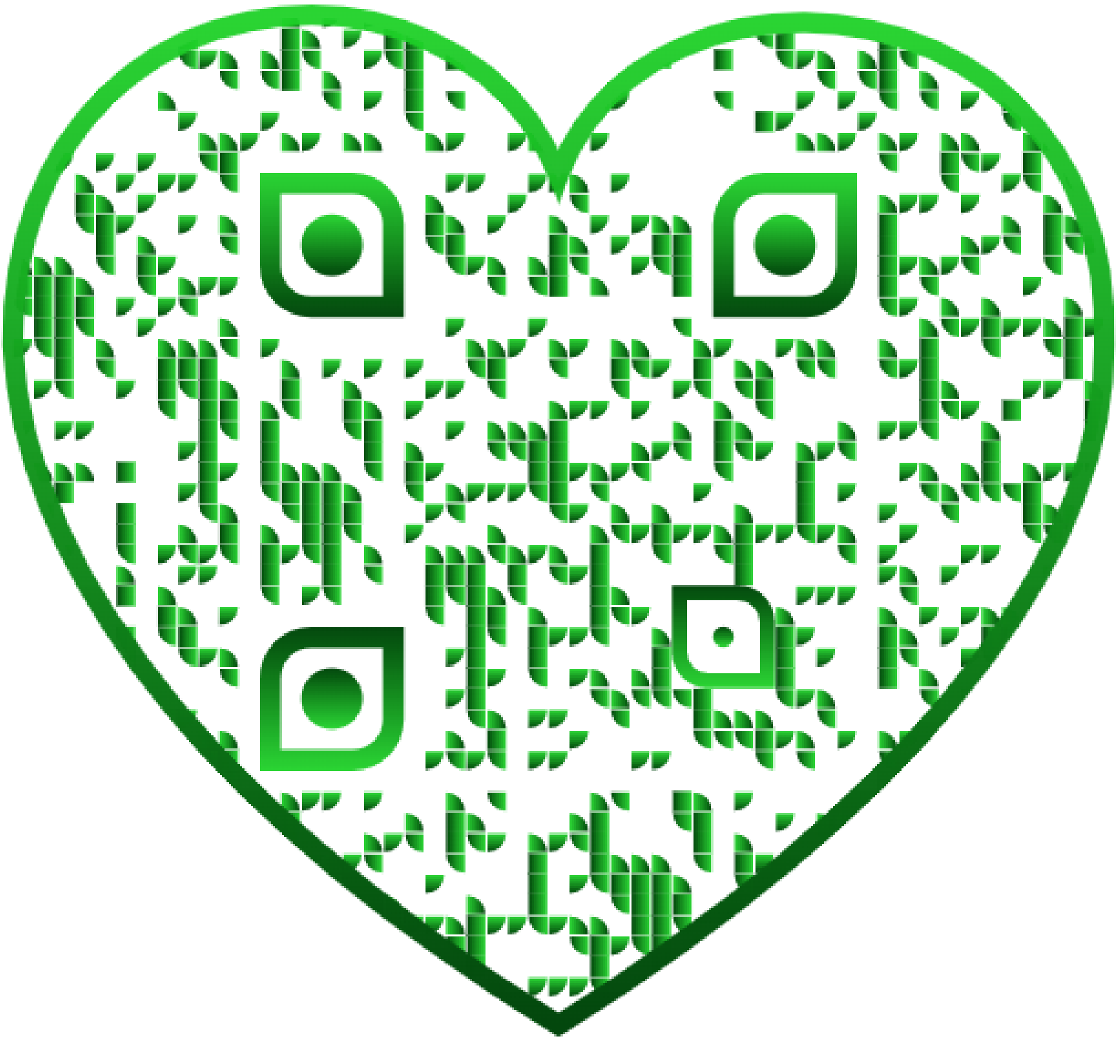
Pharmacist Pen
FOR TRAINING & QUALIFICATION

سبتمبر ٢٠٢٣ – العدد (٥)

الذكاء الاصطناعي بمهنة الصيدلة

اليوم العالمي للصيدلية

الخلط العشوائي للمحاليل الوريدية



لمن وجد أن الطريق لا ينتهي والحلم كالشمس له مغيب..
لمن صار بلا وجهة أو حتى دليل..
لمن صلب العمر قامة أحلامهم..
لمن كساه التردد والخوف من المحاولة .. فترك الحلم في منتصفه ولم يحاول..
ولمن بذر حلم علَّ مطر الأمل يهطل .. وما كانت إلا سنوات عجاف..
سر .. ولا تقف !!
فالدرب لا يأتي إليك..
والحلم لا يجري ليسقط في يديك..
هكذا الأيام .. سعي دائم..
إن تلتفت للخلف تخسر كل ما لديك..

مجلة قلم صيدلي في اصدارها الخامس

رئيس التحرير
أمجد الصبري

مدير التحرير
ماجد ياسين

(ضيوف العدد)
د/ محمد النزيلي - د/ عبدالملك أبو دنيا
د/ محمود البريهي - د/ مختار الغرافي
د/ أنيس البيلي - د/ علي الورد
د/ صدام فاضل - د/ محمد كباس
د/ وليد السباخي
د/ صلاح الدين منصور - د/ مسعود رسام

شارك في التحرير
عبدالعالم الشميري
اسماعيل الوصابي
ادريس حيدان
بدر الدين البريهي
رزق السنة
رانيا الابارة
امل العريفي
ندى المرقب

مدير العلاقات العامة
فراس العزعزي
٧٧١٧١٨٣٩٣

تدقيق ومراجعة
فاتن محن

المدير الفني
عبدالعالم الشميري

مدير التوزيع
محمد الشباعي
رانيا الابارة

موقعنا الالكتروني→ pharmacistpen.com
صفحتنا على الفيس بوك→ www.facebook.com/PharmacistPen
قناتنا على التلجرام→ t.me/pharmacistpen1
قناتنا على اليوتيوب→ www.youtube.com@/pharmacistpen

قلم صيدلي
PHARMACIST PEN FOR TRAINING

تعددت الأقلام والحبر واحد

فهرس المجلة

6
- مشاركة اليمن في لوحة الرؤية pharmacy inside board
- اليوم العالمي للصيدلة

10
-مقابلة المجلة مع د/ انيس البيلي
-الخلط العشوائي للمحاليل الوريدية
- رسائل مختصرة الى الصيادلة

13
- ايجابيات وسلبيات التسويق الدوائي في القرن ٢١
- الخلايا الجذعية الطب التجديدي

15
مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الاكتئاب
- أدوية SGLT2

16
- معالجة الارتجاع المريئي المعدي GERD
- مهام وتطورات الصيدلة السريرية

18
- omeprazole في مرضى الكبد
- دراسة جديدة لمفهوم الرعاية الصيدلانية

20
- صيدلة الرعاية المنزلية
- فقدان الشهية عند الاستيقاظ من النوم
- فصل الأدوية الى levo -dextro

22
- الذكاء الاصطناعي بمهنة الصيدلة
- أخطاء طبية منتشرة عبر الانترنت

24
- المكملات العشبية وضغط الدم
- مقاومة المضادات الحيوية وسوء استخدامها من قبل المرضى

28
- اختيار الدواء المناسب لمرضى السكر

31
-الاستخدام الآمن للدواء لدى الرضع والاطفال
-آثار حساسية الدواء عل الجسم
-انخفاض البوتاسيوم يضر بصحة القلب
-فيتامين A

34
-اكتشاف جديد للشيخوخة
-أسباب الجوع عند الاستيقاظ من النوم
-الصيدلي وأدوية OTC

38
- الزيوت المناسبة لطبيعة الشعر
- واقي الشمس بين الخرافة والحقيقة

40
- كل ما يخص القولون العصبي

D3
Health Care
Shiba
Vit D3
Shiba
5000 IU
20 Tablets
Shiba Pharma
Health Care
Shiba
Vit D3
Shiba
50,000 IU
12 Tablets
Shiba Pharma
Health Care
Shiba
Vit D3
Shiba
10,000 IU
20 Tablets
Shiba Pharma

Strengthens Bones

Improves Muscle Strength,
Coordination & Balance

Boosts your immune
System!

Shiba Pharma

Control & Protect
Flexibility to tailor your therapy
Adipril 10 mg
Adivas 10 mg
Nebicor 2.5 mg
Adizar 100 mg
Torlex 20 mg
Ramicor 5 mg
Ramicor 2.5 mg
DIVOLTAN
Plavicor 75
Canpress 8
adipharm
ALPHA

ALABED MEDICAL
www.alabedpharma.com

For more information contact : Al-Abed Medical Supplies scientific office
Nouakchott Street, P.O.BOX 8286, Sana'a, Yemen. Tel: +967 (01)472875 /6/7, Fax: +967 (1) 472874

(تعزية وُمواساة)

بسم الله الرحمن الرحيم

((يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي”)

صدق الله العظيم

بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره تلقينا نبأ وفاة المغفور له بأذن الله والد زميلنا الدكتور/ ماجد ياسين وإنا بهذا المصاب الجلل نتقدم بخالص التعازي والمواساة لزميلنا الدكتور ماجد وكافة اهل الفقيد.. سائلين المولى عز وجل ان يتغمد الفقيد بواسع رحمته، ويثبته بالقول الثابت، ويسكنه فسيح جناته، ويلهم اهله وذويه الصبر والسلوان،

وإنا لله وانا اليه راجعون.

#لله ما أخذ

#وله ما اعطى

#وكل شيء عنده بقدر

#فلتصبر ولتحتسب

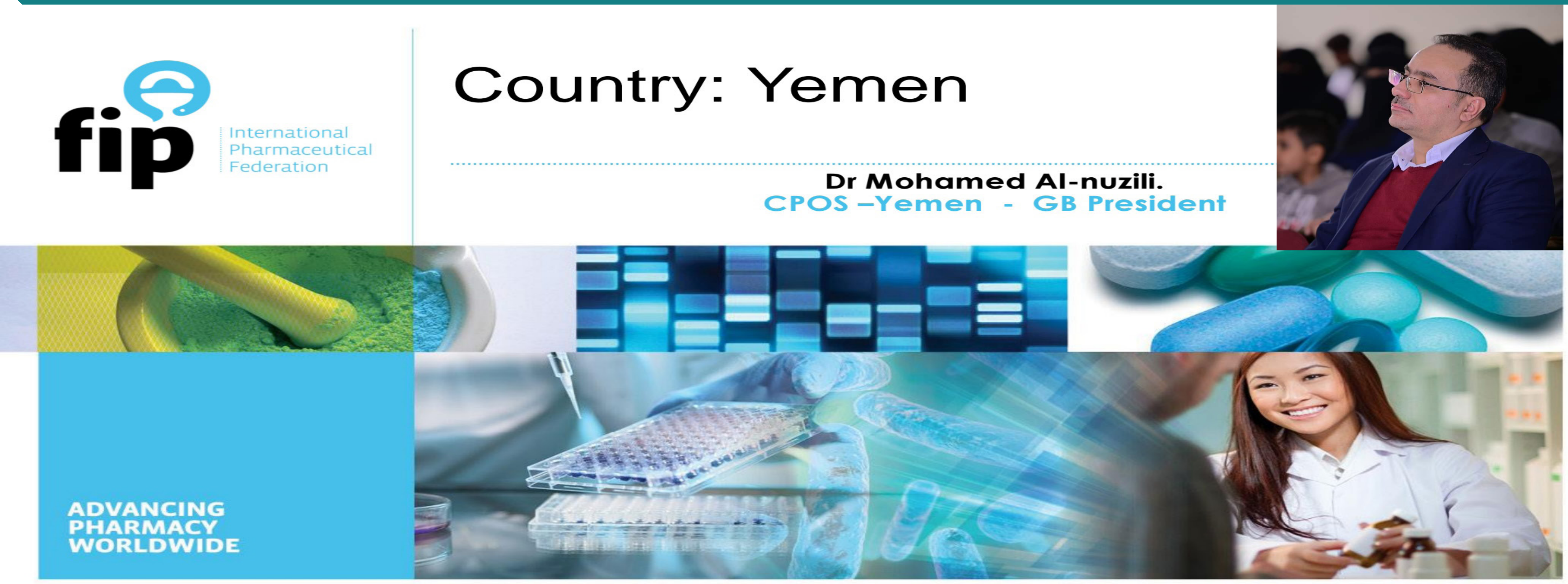
#تعزية صادرة عن فريق قلم صيدلي

إِنَّا لِلّٰه وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعون

" يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي "

البقاء لله

مشـاركة اليمـن فـي لوحـة الرؤيـة « pharmacy insight board» ضمـن كلمتيـن فقـط لليمـن ونيوزلـنـدا وحضـور مندوبيـن مـن مختلـف قـارات العالـم د/ محمـد النزيلـي CPOS -Yemen

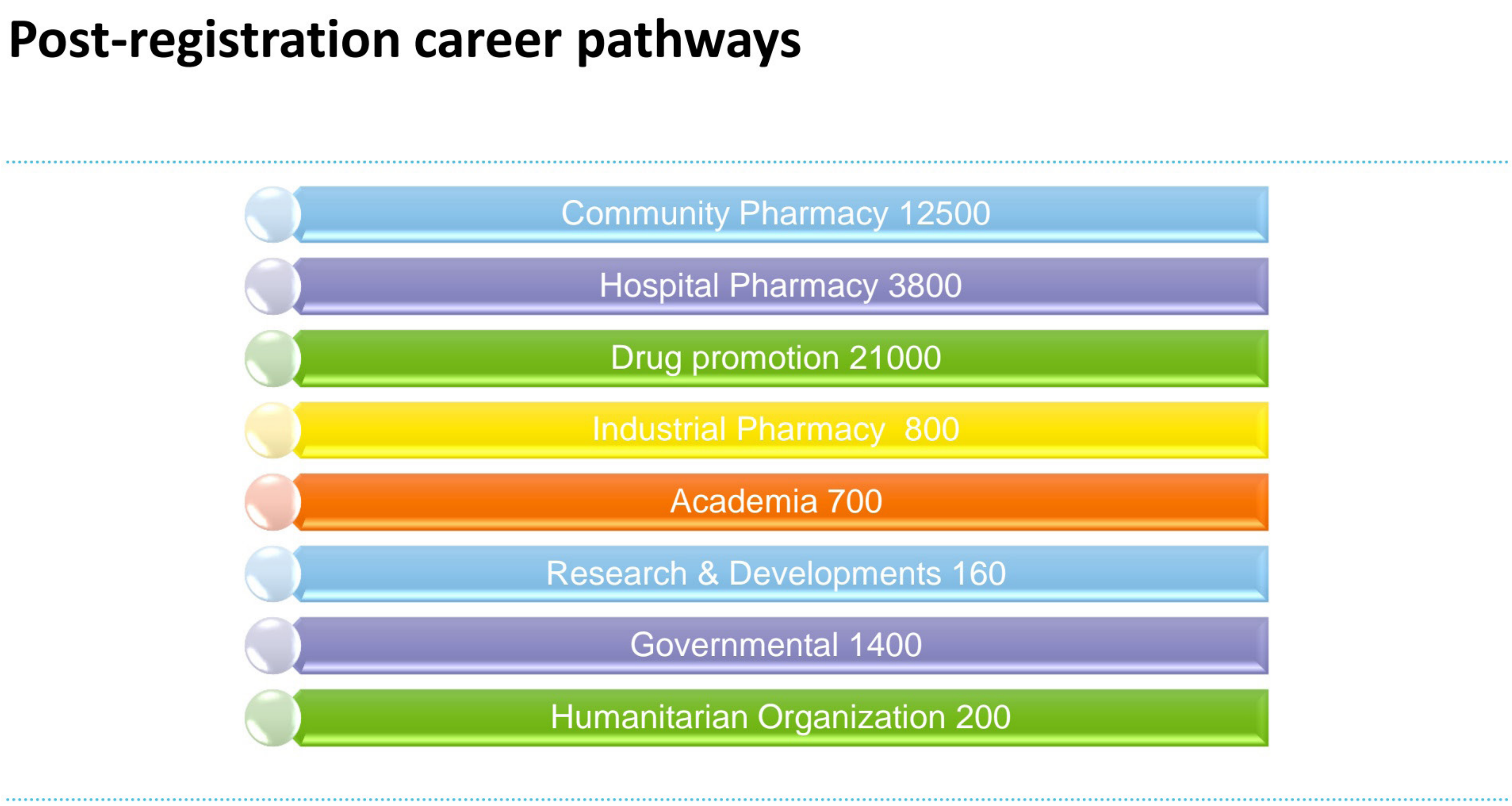


International Pharmaceutical Federation

Country: Yemen

Dr Mohamed Al-nuzili.
CPOS –Yemen - GB President

ADVANCING PHARMACY WORLDWIDE

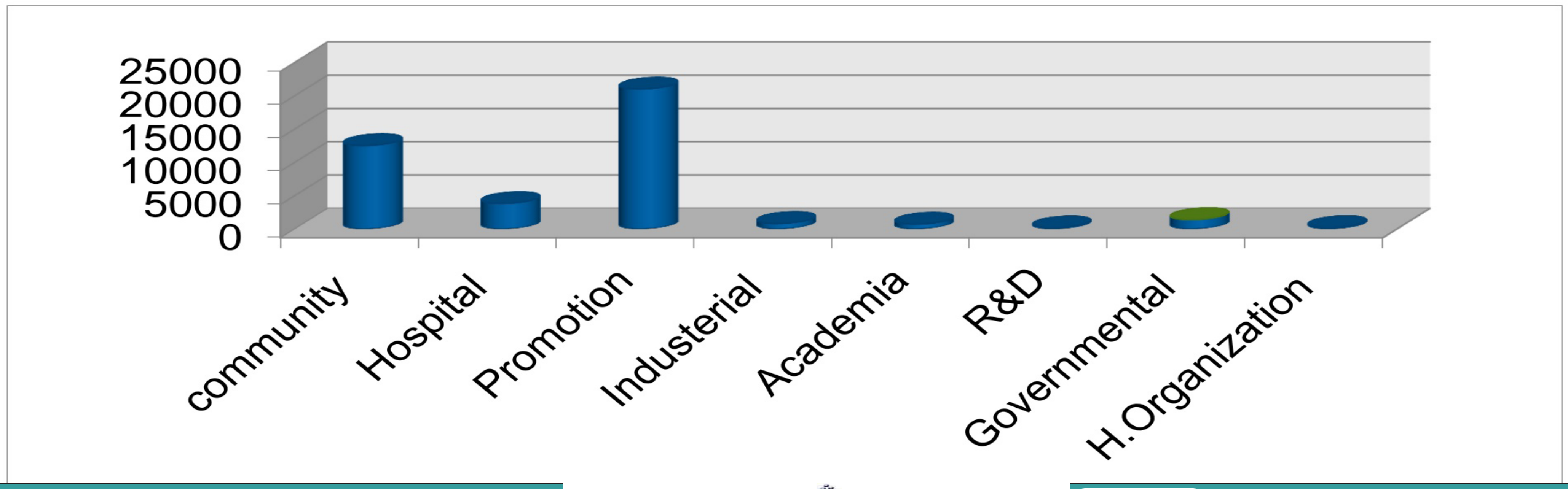


Post-registration career pathways

- Community Pharmacy 12500
- Hospital Pharmacy 3800
- Drug promotion 21000
- Industrial Pharmacy 800
- Academia 700
- Research & Developments 160
- Governmental 1400
- Humanitarian Organization 200

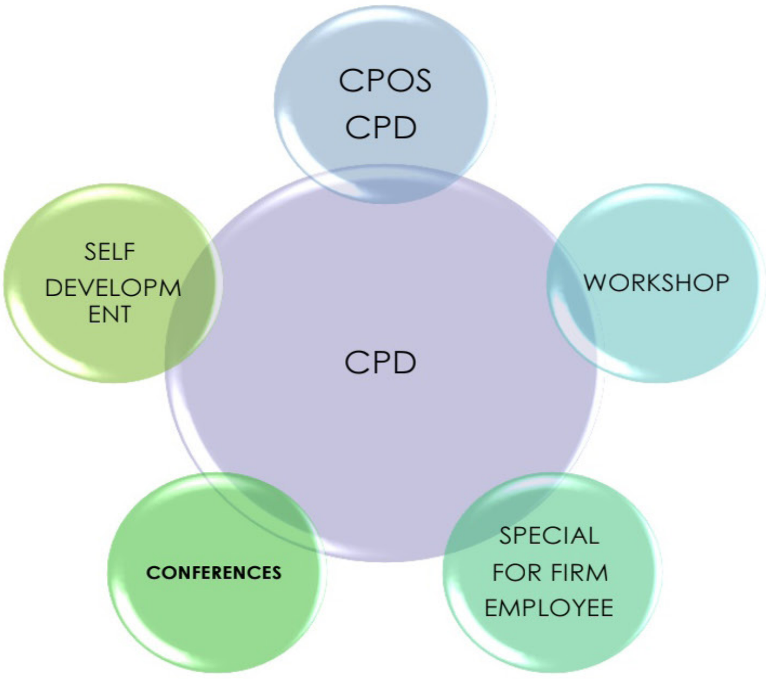
Post-registration career pathways

40560 cadre distributed as follow



Continuing professional development system

Various types of CPD – ALL are Optional –Elective



Professional development regulation

Governmental :

- Legislations laws for Practice & licensure (minimum Requirements) .
- Narcotic law & General health law ./ Essential Drug list .
- National pharmacy standards guide .
- CPOS –Yemen – Driven Policy Draft :
- Narcotic policy .
- Substitution & Interchangeability policy / . - Patient rights .
- Sana'a Declaration for AMR./ - Non prescribing Drug list .
- Under graduate Training policy based on GbCF v2.
- Community Pharmacy price stabilizing Act.
- Pharmacist Code of ethics Derive from FIP.

Pharmacists' integration within multidisciplinary health care teams

- No clear regulations in inter- collaborative communications .
- Physician is a dominant health care professional.
- Hospital Pharmacist are obedient for Physician & Technical management at Hospitals ,while , clinical pharmacist not fully engaged in system .
- Community Pharmacist optionally & mostly integrate with Trusted & collaborative HCP.

اليوم العالمي للصيادلة

نبذة تعرفية عن اليوم العالمي للصيادلة

تحت شعار (دواء آمن وفعال للجميع) تحتفل المؤسسات الصحية بالجمهورية اليمنية بمناسبة اليوم العالمي للصيادلة الذي يصادف الـ ٢٥ من سبتمبر من كل عام .

وقد جاء اقتراح يوم الـ ٢٥ من سبتمبر خلال المؤتمر العالمي للصيادلة بإسطنبول عام ٢٠٠٩م لموافقته تاريخ تأسيس الاتحاد الدولي للصيادلة (FIP) في عام 1912م. وقد قوبل هذا المقترح بالقبول وتم اعتماده من الاتحاد الدولي للصيادلة(FIP) ليصبح يومًا عالميًّا للصيادلة، تم البدء في الاحتفال به سنويًّا منذ عام ٢٠٠٩م، ودعت جميع الجمعيات الوطنية للصيادلة التي على علاقة رسمية مع منظمة الصحة العالمية للاحتفال باليوم العالمي للصيادلة بهدف توعية الجمهور بدورهم وتشجيع الأنشطة التي تعزز وتدافع عن دور الصيدلي في تحسين الرعاية الصحية،

٢٥ سبتمبر اليوم العالمي للصيدلة

ويعتبر الاحتفال باليوم العالمي للصيادلة يوما لاحترام مهنة الصيدلة والصيدلي الذي يقوم بخدمة المرضى من جميع النواحي الصحية لضمان حصولهم على فائدة علاجية واستخدام امثل للدواء وذلك بتعاونه مع جميع اعضاء الطاقم الطبي.

إن الأدوية الآمنة والفعالة للجميع هي شعار اليوم العالمي للصيادلة لهذا العام الذي يهدف إلى تعزيز الدور الحاسم للصيادلة في حماية سلامة المرضى من خلال تحسين استخدام الأدوية والحد من الأخطاء الدوائية، كما يهدف هذا اليوم كذلك الى توعية المجتمع بهذه المهنة وابراز جهود الصيادلة تجاه وطنهم ومجتمعهم.

World
Pharmacists
Day

ولضمان حصول الناس على أفضل ما لديهم من الأدوية يستخدم الصيادلة معرفتهم الواسعة وخبرتهم الفريدة على نحو يضمن الحصول على الأدوية واستخدامها المناسب ، واليوم أكثر من أي وقت مضى ، يتولى الصيادلة مسؤولية التأكد من أنه عندما يستخدم المريض دواء ، فلن يسبب ذلك أي ضرر »، كما يقول رئيس FIP دومينيك جوردان.»

وتولي وزارة الصحة اليمنية ، اهتماماً بالغاً بمهنة الصيدلة حيث يقوم الصيادلة بدور حيوي وهام في نظام الرعاية الصحية من خلال المعلومات التي يقدمونها . ولعل من ابرز العوامل التي تزيد من أهمية المهنة هي الحاجة المتزايدة للحصول على الرعاية الطبية المتكاملة.

B-Card®
Bisoprolol Fumarate
5mg
Antihypertensive
GLOBAL PHARMA Co.
20 F.C. Tablets

B-Card®

Bisoprolol Fumarate

Your **heart** .. Your **life**

- ✓ The most cardioselective beta-blocker with proven 24-h efficacy.
- ✓ Maximum therapeutic effect with minimum adverse effects:
  - Lower incidence of airway obstruction.
  - Only minor effects on glucose and lipid metabolism.
  - Better tolerated than non-selective β-blockers.
- ✓ Unlike carvidelol, B-Card shows a dose dependent heart rate lowering effect.

الشركة العالمية لصناعة الأدوية
Global Pharma - Yemen
Tel:01 526763 Fax: 01526175

مقابلة شخصية اقامتها مجلة قلم صيدلي مع الدكتور أنيس البيلي

أحد خبراء مجال المبيعات والتسويق

دكتورعرفنا عن نفسك ومسيرتك المهنية

انا انيس يحي البيلي دكتور صيدلاني المدير العام لشركه سمارت فارما وخبير تدريب في مجال المبيعات والتسويق الدوائي ومدرب مدربين

بحكم تجربتك للتدريس و المندبة أيهما برأيك أفض وهل هناك علاقة لرغبة الشخص بالشغل في هذه المجالات

والله كما يعرف الجميع المندبة عائدها المالي اعلي من التدريس لكن الموضوع لا يقتصر علي الجانب المالي وإنما حجر الزاوية ما الذي تحب أن تعمله وعندك شغف به في ناس تتألق في التدريس لأنها تحبه وناس تتعملق في المندبة لأنها شغفها وهكذا

تعددت المجالات في الصيدلة ما بين صيدلة المجتمع والصيدلة السريرية وصيدلة المستشفيات والمصانع و مناديب الشركات لكن مع هذا التعدد يشهد تخصص الصيدلة نسبة بطالة ملحوظة في الفترة الأخيرة ما تعليقك لهذا الأمر

مسألة البطالة راجعه بالدرجة الاولي للتدخلات التي تحصل في مجال عمل الصيادلة فهو من أكثر المجالات التي يوجد بها دخلاء علي المهنة وهذا الي يسبب البطالة اولا وثانيا هناك تخبط وعدم استيعاب الكادر الصيدلاني بشكل كبير كما يحصل مع زملائنا في الصيدلة السريرية وكذلك قله العوائد المالية في الصيدلة الصناعية وهكذا

بحكم خبرتك في مجال التنمية البشرية ماذا يحتاج المندوب العلمي من مهارات ليطور من ذاته وينمي قدراته أو حتى الصيدلي في صيدليته

المهارات التي يحتاجها المندوب العلمي كثيره ومتنوعه لكن اهمها علي الاطلاق قدرته علي الاتصال وإيصال أفكاره للأخرين وهذا ينطبق كذلك علي الصيدلاني في الصيدلة بجانب مهارات كثيره كمهاره التفاوض مهاره حل المشكلات مهارات الإقناع تحليل شخصيات العملاء وغيرها كثير

بحكم ارتباطك بمادة التسويق حدثنا عن أحدث طرق التسويق التي عرفتها في الفترة الأخيرة

من أحدث النظريات في عالم التسويق اليوم موضوع مهم يسمي المحيط الازرق والمحيط الأحمر في التسويق ماذا يعني هذا؟؟

المحيط الأحمر معناه ان يكون معاك منتج له منافسين كثر فتجد نفسك عاجز عن منافستهم جميعا مثل الان عندنا صنف السفتراكسون عندنا منه أكثر من ١٢٠ شركه تتنافس ابتداء من ٢٠٠ ريال الإبرة الواحدة الي ١٤ الف للإبرة كيف ستنافس فهذا اسمه المحيط الأحمر

اما المحيط الأزرق ان تختار صنف مش موجود في السوق أو موجود وله ٣ الي ٤ منافسين وتشتغل عليه هنا ستكون انت من الرواد وستحقق ربحيه عالية لأنك الوحيد او ضمن ٣ الي ٤ منافسين فالمحيط كله ملكك هذه واحده من أحدث نظريات التسويق

هناك فئة من الطلاب حديثي التخرج واجهوا مشكلة طلب الخبرة في تقدمهم للوظائف مع انهم بالأصل يرغبون بالعمل لاكتساب الخبرة!!
كيف تنصح هذه الفئة من الطلاب؟

مسألة الخبرة هذه موضوع شائك لكن الذكاء من الطلاب حديثي التخرج ان يعرفوا ما معني الخبرة صاحب العمل يريد أن يسمع منك عن السوق والأطباء والمنافسين لشركه اذا كنت انت معد نفسك بطريقه صحيحه للمقابلة الشخصية صدقني موضوع الخبرة ليس عائق وهذا الي احنا بنعمله في دبلوم التسويق الدوائي فنحن نعدك لتكون جاهز للمقابلة الشخصية وتجاوز عقبه الخبرة

حدثنا عن الفرق في مهنة الصيدلة في وقت كنت فيه طالب وخريج وفي وقتك الحالي
وهل أنت راضي بما وصلت إليه حاليا

الفارق كبير جدا ايامنا كان عدد الشركات محدود وكان التنافس في حده المعقول الان أصبح عدد الشركات كبير جدا وللأسف لا توجد اي حدود للممارسات التسويقية التي تقوم بها هذا الشركات مما ادي الي انتشار الممارسات الغير أخلاقية في التسويق ودمر المندبة العلمية وأثر علي الشركات المحترمة

وحقيقةً انا من الناس الي احب الرضي والقناعة في حياتي لكن دائما وابدا اسعي الي التحسين والتطور واحب دائما أن اتحدي نفسي لا طور منها هناك مقوله تقول اذا لم تزد شيئا في هذه الدنيا فأنت زائد عليها

ماذا يعني لك اليوم العالمي للصيادلة وكلمة أخيرة توجهها للصيادلة بقرب هذه المناسبة

أوجه كلمه لزملاء الصيادلة انه يجب ان نحتفل بهذا اليوم الاحتفال الذي يري الناس اهميه هذه المهنة ونتكاتف فيما بيننا ونحتفل بإنجازاتنا ولا احد يحتكر العمل الصيدلاني كلا يقدم في مكانه وتخصصه وإن نكون يدا واحده في مواجهه التحديات التي تواجهه هذه المهنة ونكون عونا وسندا لزملائنا الخريجين الجدد ونأمل ان يكون التغير والتطور علي ايديهم لهذه المهنة الرائعة

وفي الاخير شاكر لكم اتاحه الفرصة لي أن أكون معكم اخواني في مجله قلم صيدلي واتمني لكم كل التوفيق والنجاح

الخلط العشوائي للمحاليل الوريدية

أستاذ مشارك د/ مختار الغرافي

يعتبر الخلط العشوائي للأدوية في المحاليل الوريدية من المشكلات الصحية الخطيرة التي يمكن أن تحدث في المجال الطبي ويعتمد العلاج بالمحاليل الوريدية على إعطاء الأدوية مباشرة في الدورة الدموية عن طريق الوريد، وهذا يجعل الخلط العشوائي للأدوية أمرًا محتملاً.

من أصعب الجوانب في الخلط العشوائي للأدوية في المحاليل الوريدية هو أنه يمكن أن يؤدي إلى تفاعلات سلبية بين الأدوية المختلفة. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يؤدي خلط بعض الأدوية معًا إلى تفاعلات تسبب ضررًا في الجهاز العصبي المركزي أو الكبد أو الكلى و بعض الأدوية قد تتفاعل مع بعضها البعض وتؤثر على فاعليتها.

وبالإضافة إلى التفاعلات السلبية، يمكن أن يؤدي الخلط العشوائي للأدوية في المحاليل الوريدية إلى تأثير أدوية آخرى في الجسم باعتبارها جسم غريب فقد يتعرف جهاز المناعة على الأجزاء المكونة للأدوية الأخرى ويقوم بتدميرهاوبذلك فإن الجسم لن يستفيد من الأدوية المحلولة.

الخطورة الأكبر للخلط العشوائي للأدوية في المحاليل الوريدية تكمن في إمكانية حدوث تسمم دوائي. فعندما يتجاوز تركيز الدواء المحلول الحد الأمني، يمكن أن يحدث تسمم دوائي يشمل العديد من الأعراض الخطيرة مثل الصداع، والغثيان، واضطرابات في ضربات القلب، وفشل الكبد أو الكلى.

للحد من هذه المشكلة، يجب على الأطباء والممرضين والصيادلة اتباع إجراءات وقرارات صارمة لتجنب الخلط العشوائي للأدوية في المحاليل الوريدية و يجب أن يتم تدريبهم جيدًا على كيفية اختيار وتحضير الأدوية المطلوبة وتوصيلها بطريقة صحيحة.

بالإضافة إلى ذلك، يجب استخدام أحدث التقنيات والأجهزة للتأكد من أن الأدوية المنصوص عليها قد تم إعطاؤها بشكل صحيح و يعتبر استخدام مضخات الحقن التي تتحكم في سرعة وتوقيت تسليم الأدوية بشكل تلقائي ودقيق من الحلول الوريدية حلاً فعالاً.

بشكل عام، يجب أن تكون سلامة المرضى هي الأولوية المطلقة عند استخدام المحاليل الوريدية..
و يجب على جميع الفرق الطبية العمل بدقة واهتمام للحد من خطر الخلط العشوائي للأدوية وإعطاء الأدوية المحلولة بشكل صحيح وفقًا للجرعات الملائمة.

استعدوا للحصول على كتاب التداخلات الدوائية الأكثر تحديثاً وشمولاً في عالم الصحة! إننا سعداء بالإعلان عن توفر هذا الكتاب المهم الذي يقدم معلومات قيمة عن التفاعلات المحتملة بين الأدوية المختلفة.

سواء كنتم طلاباً في مجال الصيدلة أو ممارسين في مجال الرعاية الصحية أو حتى مرضى يستخدمون أدوية متعددة، فإن هذا الكتاب سيكون لكم مرجعاً قيماً. يحتوي الكتاب على معلومات شاملة حول التفاعلات الدوائية التي قد تحدث عند تناول أدوية متعددة، بما في ذلك تأثيراتها المحتملة والتوصيات العلاجية ذات الصلة.

سواء كنتم تبحثون عن معلومات حول أدوية معينة، أو تودون فهم كيفية تفادي التفاعلات الدوائية الضارة، فإن هذا الكتاب سيوفر لكم كل ما تحتاجونه. يشتمل الكتاب أيضاً على جداول ورسومات توضح بسهولة التفاعلات الشائعة وطرق التدخل الفعالة.

لا تدعوا هذا العرض يفوتكم! احجزوا النسخة الخاصة بكم الآن واستعدوا لاقتناء هذا الكتاب الهام الذي سيساعدكم في فهم ومواجهة التفاعلات الدوائية بثقة ومهارة. احرصوا على أن تكونوا أول المستفيدين من هذا الإصدار الجديد!

الصيادلة يعززون النظم الصحية

اليوم العالمي للصيادلة

إن اليوم العالمي للصيادلة هو يوم يتم الاحتفاء فيه بتعزيز ممارسة مهنة الصيدلة وفقاً للمعايير و تأكيد أهمية الصيدلي والدواء للمجتمع و هو توثيق أهمية دور الصيدلي في خدمة المجتمع.

الصيادلة يعززون النظم الصحية معنى ذلك أن على الصيدلي أن يلتزم ب اخلاقيات مهنة الصيدلة و بمعايير ممارسة مهنة الصيدلة في خدمة المرضى والمجتمع.

فيجب أن يكون الصيدلي مهنياً و مسؤوليته الدواء خدمة للمرضى والمجتمع و ويكون حريص على سلامة الدواء صلاحيته .

- **الصيدلي المهني** يعزز النظم الصحية بتعزيز الرفض وعدم التعامل مع الأدوية المهربة والمزورة المغشوشة.
- **الصيدلي** يعزز النظم الصحية بتعزيز عدم التعامل مع الأدوية التي هي خارج نظم صلاحية الاستخدام أو منتهية الصلاحية.
- **الصيدلي المهني** يعزز النظم الصحية من خلال التعامل بالرعاية الصيدلانية النموذجية،

الرعاية الصيدلانية النموذجية تبدأ بصناعة الأدوية وفقا للمواصفات هذه المواصفات تطبق على المواد الخام الأولية ثم الاشكال الدوائية ثم بعد التسويق الدوائي و مدى الالتزام بفحصها والتأكد من سلامتها .

- **الصيدلي المهني** يعزز النظم الصحية بتعزيز صرف و وصف الدواء وفقاً للمعايير و حاجة المريض للدواء أو المستهلك فقط ولا يتجاوز هذا المعيار .
- **الصيدلي في البحث العلمي** يعزز النظم الصحية بتعزيز ممارسة أخلاقيات مهنة الصيدلة في دعم البحث العلمي التطبيقي والذي يؤدي إلى ابتكارات و تطوير وتصنيع الأدوية وصرف و وصف الأدوية ومجالات الأدوية

وأبحاث الرعاية الصيدلانية والصحية التي تربط الواقع بمعلومات الدواء و تخدم المرضى والمجتمع في تحسين الرعاية الصحية للمجتمع

في كل دول العالم تطوير الأدوية مرتبط ب البحث العلمي وان البحث العلمي هو أساس تطوير النظم الصحية العالمية وكل النظم قائمة على البحث العلمي في مجالات الصيدلة المختلفة.

بقلم
البروفيسور/ محمود مهيوب البريهي

- **الصيدلي في مصانع الأدوية** يعزز النظم الصحية في تطبيق معايير ومواصفات ممارسة التصنيع الدوائي الجيد GMP في مراحل صناعة الدواء المختلفة من التحليل الدوائي والتصنيع الدوائي بكل التفاصيل الدقيقة.
- **الصيدلي في الرقابة والجهات الرسمية** يعزز النظم الصحية في التأكد من سلامه المنتجات والأدوية في كل مراحل الدواء التصنيع أو التسويق للأدوية المحلية أو المستوردة.

- **الصيدلي في صيدليات المجتمع** يعزز النظم الصحية في خدمة المريض أو المستهلك في صرف و وصف الأدوية ومتابعة الأدوية ومعلومات الدواء للمرضى.
- **الصيدلي في صيدليات المستشفيات** خدمة المرضى يعزز النظم الصحية بمتابعه الرعاية الصحية للمرضى.
- **الصيدلي في شركات الأدوية** يعزز النظم الصحية في خدمة المرضى بتسويق الدواء الآمن والفعال و السعر المناسب والدواء المصرح له رسميا من الجهات الرسمية وعدم التعامل مع الأدوية المهربة والمزورة والمغشوشة.
- **الصيدلي الأكاديمي** يعزز مفردات النظم الصحية بتحديث المفردات والبرامج والمناهج بما يعزز المفهوم أخلاقيات مهنة الصيدلة وممارسة المهنة وفقا لمعايير GPP لدى الطلبة ومخرجات الصيدلة صيادلة المستقبل لخدمة المرضى والمجتمع.
- **الصيدلي صانع الأدوية** يعزز النظم الصحية في صناعة دواء أمن وفعال وفقا للمواصفات بما يخدم المرضى والمجتمع.

- **الصيدلي السريري** يعزز النظم الصحية في الرعاية الصيدلانية للمرضى بالقيام بمهام ومسؤولية ووظائف الصيدلي السريري في ممارسة الإدارة العلاجية الفعالة في المستشفيات والصيدليات.
- **صيدلي الإدارة الصيدلية** يعزز النظم الصحية في تنظيم ممارسة مهنة الصيدلة وفقا لضوابط ولوائح وقوانين ومعايير و استراتيجيات وتوجهات و رؤية نظم الرعاية الصحية العالمية في الرعاية الصحية للمجتمع.
- **الصيدلي في النقابات المهنية والمنظمات ومؤسسات المجتمع** يعزز النظم الصحية بتعزيز اخلاقيات مهنه الصيدلة في كل مجالات الصيدلة والتعامل بوضوح ويدعم ويدافع عن مهنة الصيدلة وفقا للمعايير و يحفز كل الصيادلة لتعامل بممارسة أخلاقيات مهنة الصيدلة في كل المجالات.

ايجابيات وسلبيات التسويق الدوائي في القرن الواحد والعشرين.

في القرن الحادي والعشرين، يواجه قطاع التسويق الدوائي العديد من التحديات والفرص. من بين هذه التحديات تأتي التنظيمات والقوانين المتزايدة، وتغير التوجهات في سلوك المستهلك، والابتكار التكنولوجي والرقمي، وتزايد المنافسة في السوق.

تنظيمات وقوانين المراقبة تعد واحدة من أكبر التحديات التي يواجهها قطاع التسويق الدوائي في القرن الحادي والعشرين. يطبق العديد من البلدان قوانين صارمة لحماية المستهلكين وتنظيم ترويج المنتجات الدوائية. يتضمن ذلك ضوابط على الدعاية والتسويق، والتزامات بمعايير الجودة والسلامة، وشفافية المعلومات. هذه القيود تعزز النزاهة والمصداقية في صناعة التسويق الدوائي، ولكنها تعيق أيضًا حملات التسويق الإبداعية والتواصل الفعال مع العملاء.

تغير سلوك المستهلك هو تحدي آخر يواجهه قطاع التسويق الدوائي في القرن الحادي والعشرين. بزيادة الوعي الصحي والقدرة على الوصول إلى معلومات الصحة عبر الإنترنت، أصبح المستهلكون أكثر انتقائية ومطالبة بمعرفة التأثيرات والآثار الجانبية للمنتجات الدوائية. يتطلب ذلك من شركات التسويق الدوائي التواصل بشكل أفضل مع المستهلكين وتوفير معلومات دقيقة وموثوقة حول منتجاتها.

في ظل التطور التكنولوجي والرقمي المستمر، تتاح لقطاع التسويق الدوائي العديد من الفرص الجديدة. يمكن للشركات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتسويق الرقمي للوصول إلى جمهور أكبر وتعزيز الوعي بالمنتجات الدوائية. يمكن استخدام التكنولوجيا في تحسين عمليات التوزيع وإدارة المخزون وتعزيز الكفاءة العامة للصناعة.

علاوة على ذلك، تتزايد المنافسة في سوق التسويق الدوائي. تتعدد الشركات والمنتجات العاملة في هذا القطاع، مما يتطلب ابتكار استراتيجيات التسويق والتفرد في المنتجات والخدمات التي تقدمها الشركات. يمكن أن تؤدي هذه المنافسة إلى تقديم منتجات دوائية ذات جودة عالية وأفضل قيمة للمستهلك.

بإشراف الخبراء والاستفادة من التكنولوجيا المتقدمة، يمكن للشركات العاملة في قطاع التسويق الدوائي تحقيق النجاح واستغلال الفرص المتاحة في القرن الحادي والعشرين. يحتاج قادة الصناعة إلى توجيه استراتيجياتهم نحو مواكبة التطورات وفهم توجهات المستهلكين ومتطلباتهم، والتكيف مع التنظيمات والمعايير القابلة للتغيير. بهذه الطريقة، يمكن لصناعة التسويق الدوائي أن تواجه التحديات وتستغل الفرص في القرن الحادي والعشرين بنجاح.

تأثر التسويق الدوائي على اتخاذ القرار الطبي هو موضوع هام يثير الكثير من التساؤلات والجدل في مجال الرعاية الصحية. يشير التسويق الدوائي إلى الجهود التسويقية التي يقوم بها شركات الأدوية للترويج والتسويق لمنتجاتها الدوائية للمهنيين الصحيين مثل الأطباء والصيادلة.
تسويق الأدوية يعد أداة أساسية لشركات الأدوية لزيادة مبيعاتها وتحقيق أرباح أعلى. ومع زيادة النمو الهائل لصناعة الأدوية في السنوات الأخيرة، أصبحت جهود التسويق الدوائي أكثر استراتيجية وتأثيرًا.

World Pharmacists Day
اليوم العالمي للصيادلة
-25/9-
د.ص/علي قايد الورد
-مؤلف سلسلة كتب الداء والدواء والممارسة المهنية.
-مدرب ومحاظر في العديد من الجامعات والمستشفيات.
-خبرة في مجال التسويق الدوائي وادارة المكاتب العلمية.

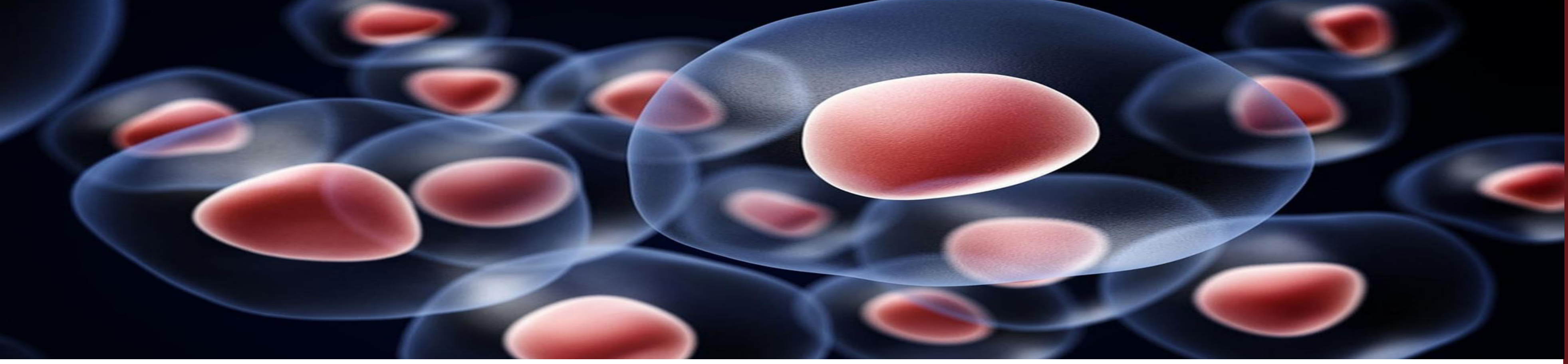
تأثير التسويق الدوائي يمكن أن يكون إيجابيًا وسلبيًا في نفس الوقت. الجانب الإيجابي من التسويق الدوائي يتمثل في تزويد المهنيين الصحيين بمعلومات مفصلة حول الأدوية الجديدة والابتكارات العلاجية التي يمكن أن تطور نتائج علاج المرضى. يمكن أن يساعد هذا في تحسين الرعاية الصحية وتوجيه الأطباء في اتخاذ قرارات أفضل.

على الجانب الآخر، يمكن للتسويق الدوائي أن يكون له تأثير سلبي. فقد تكون المعلومات التي يحصل عليها المهنيون الصحيون من شركات الأدوية محدودة ومشوشة، وقد تكون متحيزة لصالح المصلحة التجارية للشركة. قد يؤدي هذا إلى اتخاذ قرارات طبية مبنية على معلومات غير كافية أو غير دقيقة، مما يؤدي إلى تداعيات سلبية على نتائج العلاج وسلامة المريض.

بعض الأمثلة الواقعية على تأثير التسويق الدوائي على اتخاذ القرار الطبي هي ترويج الشركات للأدوية الجديدة والمبتكرة التي قد تكون أكثر تكلفة بالمقارنة مع العلاجات التقليدية الأقل تكلفة. قد يؤدي ذلك إلى اتخاذ قرار طبي مبني فقط على المزايا التجارية، دون إيلاء اهتمام كافٍ للتكلفة والفعالية الحقيقية للدواء.

علاوة على ذلك، يمكن أن يشجع التسويق الدوائي استخدامَ الأدوية بشكل غير ملائم أو غير مبرر، مما يؤدي إلى ظهور ظاهرة الاستخدام الزائد للأدوية. قد يؤدي هذا إلى ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية وزيادة المخاطر الصحية للمرضى.

باختصار، تأثر التسويق الدوائي على اتخاذ القرار الطبي لها آثار متعددة ومعقدة. ينبغي على المهنيين الصحيين أن يكونوا حذرين ونقديين في تقييم المعلومات التي يتلقونها من شركات الأدوية، وأن يعتمدوا على المعرفة السريرية المستقلة والأبحاث العلمية الموثوقة لاتخاذ قرارات طبية أفضل وأكثر أمانًا للمرضى.



تعتبر تقنية العلاج عن طريق استعمال الخلايا الجذعية أو ما يصطلح عليه بالطب التجديدي، طب المستقبل باعتبارها تفتح آفاقا واعدة وكبيرة لإمكانية علاج الأمراض المستعصية والنادرة حاليا.

ففي الوقت الذي أظهرت فيه جائحة كوفيد-١٩ محدودية الأدوية والعلاجات المقدمة بنفس الوقت الراهن، ساعد الاعتماد على الخلايا الجذعية على تحقيق نتائج واعدة، وهو ما جعل عالم الطب التجديدي ينفتح على بدائل أخرى تتراوح بين تصنيع وزرع الأعضاء المعيبة أو التي أصابها تلف في حوادث وفي علاج الأمراض التي لطالما اعتبرت غير قابلة للشفاء من قبيل داء السكري.

وفي هذا الصدد، يؤكد المختصين أن ”الطب يتجدد ويتغير وأن الخلايا الجذعية تمثل حتما طب المستقبل“.

وقد أكد الخبراء انه اوجد حلول للأمراض المستعصية حاليا“، مشيرا إلى أن الطب التجديدي متقدم جدا ودقيق ونتائجه ابهرت العالم..

#حيث وقد ظهرت طريقة جديدة تعتمد على الخلايا الجذعية، ستمكن من علاج الأعضاء والخلايا الفاشلة والأمراض المزمنة ومنها على الخصوص مرض السكري، خاصة النوع الثاني، وأمراض القلب والشرايين والأوعية الدموية، والأمراض العصبية مثل مرض الباركنسون، بالإضافة إلى تطوير الطب المضاد للشيخوخة.

وكمثال على ذلك، إجراء تجارب ناجحة وهي انتاج ”مثانة“ بواسطة الخلايا الجذعية وحتى جهاز تناسلي لطفلة ولدت بدونه، وقد أكدت الفحوصات والتصوير بالرنين المغناطيسي حيث أظهرت أن الجهاز التناسلي عاد إلى طبيعته.

الخلايا الجذعية.....الطب التجديدي وطب المستقبل.

أ.د/ عبدالملك أبو دنيا .... رئيس مجلس الادارة
الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الادوية يدكو

ومن هنا تعقد الآمال الكبيرة في مجال الطب التجديدي، حيث إنه بفضل الخلايا الجذعية، سوف يفتح آفاق رحبة لعلاج العديد من الأمراض وتكوين الأعضاء وزرعها.

في الوقت الحالي، هناك اختبارات للخلايا الجذعية أجريت على مصابين بفيروس كوفيد-19، حيث تم استخدام الخلايا الجذعية على بعض الحالات الحرجة واظهرت نتائج مبهرة.

في بعض البلدان العربية مثل المغرب، بداءات في تطبيق هذه التقنية في مستشفى الشيخ خليفة بالدار البيضاء،

وكذلك في مصر وقطر والإمارات والسعودية..

المستقبل الواعد والباهر مع الخلايا الجذعية والتي ستحدث نقلة نوعية علاجية مذهلة..

للحديث بقية عن ثورة البايوتكنولوجيا ومستقبلها الصحية والاقتصادية للبشرية..

Dr Dr
Haldun
Seyhan

*مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الروابط الاجتماعية و الاكتئاب

Social media and its effects on social isolation and depression

د/ محمد كُباس^
^باحث ومختص في مجال الصيدلة السريرية والممارسة الصيدلانية
^مؤسس مبادرة بروف فارما

حسب إحصاءات لعام 2017 فإن البالغين الأمريكيين يستخدمون الوسائط الرقمية والتي من بينها مواقع التواصل الاجتماعي *بمعدل ٦ ساعات تقريبا في اليوم*. و نتيجة لحلول الوسائط الرقمية بدلا من العلاقات المباشرة في كثير من المعاملات اليومية كالبيع والشراء، و الحجز، والتعلم، والاستشارات وغيرها. *فإن هنالك أسئلة تثار عن مدى تأثير ذلك على الروابط الاجتماعية و الاكتئاب* وللإجابة على هذه الأسئلة اجري الكثير من الدراسات العلمية *وإليكم ما توصلت إلية بعض هذه الدراسات*:

▪بانها ممكن تقوي الروابط الاجتماعية و تقلل من العزلة الاجتماعية *لاسيما للأشخاص الذين يواجهون حواجز مادية للالتقاء مع أشخاص آخرين* كذوي الاحتياجات الخاصة، أو الذين يعيشون في أماكن معزولة، أو كبار السن ...الخ.

▪أنها ممكن تقلل من اعراض الاكتئاب *في حالة إذا كان اغلب الأصدقاء* المضافين في وسائل التواصل الاجتماعي تربطهم بالمستخدم *علاقة مباشرة وجها لوجهة* وليس علاقة افتراضية فقط

لذلك يمكن القول بإن مواقع التواصل الاجتماعي قد يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي على الروابط الاجتماعية والاكتئاب *إلا أنه يمكن توظيفها و استغلالها بشكل إيجابي عن طريق*:

استخدامها كوسيلة تواصل في حالات خاصة و محددة، وفي *ترتيب وعقد اجتماعات وجهًا لوجه* مع الأصدقاء لما يمكن أن يكون لذلك من أثر إيجابي على الحالة النفسية.

تنبيه: يجب التأكيد على أن يتم استخدامها لفترات *زمنية معقولة ومحددة* وليس *~لفترات زمنية مفرطة~* بحيث لا تأثر على الانشطة اليومية الأخرى وتسبب للشخص إشكاليات.

ودمتم بصحة وعافية

المصدر

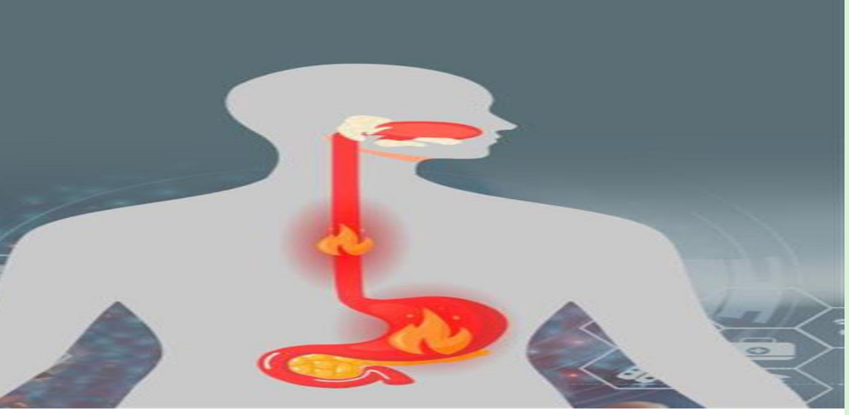
Does Social Media Cause Social Isolation? - Medscape - Oct 25, 2018

أدوية ال SGLT2 inhibitor

بقلم د.ص/ مسعود رسام

أدوية ال SGLT2 inhibitor
هي من الأدوية المستخدمة في معالجة أمراض السكر من النوع الثاني
وكان اول ظهور لها في 2012 وكان اول موافقه من ال FDA لدواء Canagliflozin في عام 2013 ثم يليه dapagliflozin في عام 2014
ثم يليه empagliflozin في نفس العام وبقية الادوية
هذه الأدوية تكون آلية عملها تقوم بتثبيط SGLT-2
المتواجد في منطقة الأنابيب الكلوية الامامية
والتي تقلل من اعادة امتصاص الجلوكوز من تجويف الأنابيب الكلوية
وتقليل عتبة الجلوكوز مما يؤدي إلى نقص الجلوكوز والصوديوم في الدم
في دراسة حديثة كانت من الجمعية الامريكية لأمراض السكر
وكذلك من الجمعية الأمريكية لأمراض الفشل القلبي
تقول انها لها تأثر على أمراض القلب وأمراض الفشل الكلوي
وكذا اكدتها الجمعية الأوربية لأمراض القلب في عام 2023
ان هناك دوائين هما
Empagliflozin and dapagliflozin
هذه الأدوية يفضل استخدامها في أمراض القلب والفشل القلبي او الفشل الكلوي بغض النظر اذا كان يعاني من مرض السكر ام لا
لأنه وجدوا انها تقلل من الامراضية والوفيات وتحسن من وظائف القلب
والسبب يعود إلى آلية عملها وهي انها تثبط من ضغط الدم الانقباضي
بحوالي 4-6 mm Hg وايضاً تنقص من ضغط الدم الانبساطي بحوالي
1-2 mm Hg أيضاً سبب تأثيرها على الضغط قد يكون بسبب تأثيرها على الأدرار وقد ربما بميكنزمات آخرى مثل
,improved endothelial function
decrease in arterial stiffness, decrease in ,body weight
and nephron remodeling
أيضاً تاثيرها كـ
natriuresis and glycosuria
هذا يعمل على تقليل حجم البلازما و أيضاً تقليل الجهد على القلب من preload and afterload
لها تاثيرات أخرى مثل انها قد تعمل على تحويل مصادر الطاقة للقلب بواسطة انها تزيد من الاجسام الكيتونية وإفراز الجلاكوجون
أيضاً قد تعمل على cardiac fibrosis عن طريق sodium/hydrogen exchanger in cardiac muscle
كل هذه الآليات المحتملة جعلته يصنف ضمن الأدوية من التوصيات الأولى في أمراض القلب والفشل القلبي والكلوي كونها تقلل من الوفيات والإمراضية وأيضاً تعمل على تحسين أداء القلب في القصور القلبي وتحسن من القدرة على تحمل التمارين الرياضية
لها بعض الآثار الجانبية لكن الفائده منها كانت بشكل كبير

معالجة الارتجاع المريئي المَعدِي
gastroesophageal reflux disease
او كما يعرف بالعامية الحازي!



د.ص/ صلاح الدين منصور
clinical pharmacy

كصيدلاني ناجح يجب ان تعرف متى تصرف antacids مثل جافيسكون ومتى نصرف H2 blocker مثل famotidine ومتى تصرف Ppi مثل pantoprazole ولمده كم ،وكم مره في اليوم

طيب بالنسبة للأدوية كيف نعالج؟

في الاول تسأل المريض كم مره تأتي لك اعراض الارتجاع في الاسبوع اذا قال لك اقل من مرتين في الاسبوع mild intermittent فهنا تعطي Antacid مثل جافيسكون او Calcium carbonate ..الخ

- ال Antacid غير مناسبه للاستخدام الطويل لان ليس لها healing effects
- غير مناسبة لأعراض الارتجاع التي تكون ليلا على المدى البعيد

بالنسبة ل Antacid التي تحتوي ع aluminum يفضل تجنبها في مريض الفشل الكلوي

تأخذ بعد الاكل ممكن ٣ مرات في اليوم

لو كانت الاعراض مرتين في الاسبوع يعني

mild to moderate symptoms

هنا ممكن نستخدم H2 blocker مثل famotidine

طيب لو كانت الاعراض مرتبطة بأكل معين مثلاً يخبرك المريض بأنه تأتيه أعراض الارتجاع بعد اكل وجبة اللحم او الفلافل مثلا هنا نفضل ادوية H2 blocker مثل famotidine تاخذ قبل الوجبة بعشر دقائق الى ساعه

للعائلة هذه عيوب أهمها انه ممكن تقل فعاليتها مع الاستخدام الطويل خاصه لو اخذتها اكثر من مره في اليوم واكثر من ٣ ايام في الاسبوع

طيب لو كانت الاعراض تاتي يوم ويوم لا في الاسبوع او بشكل مستمر او لمده طويلة يعني Moderate to sever symptoms

هنا نفضل عائلة PPI مثل pantoprazole طبعا نفضل اخذ هذه الادوية قبل وجبة فطور الصباح بنصف ساعه الى ساعه ماعدا دواء Dexlansoprazole ممكن في اي وقت لكن بالمجمل يفضل هذه العائله قبل وجبة فطور الصباح طبعاً ميزة ppi انها الافضل في حالة كان هناك مضاعفات الارتجاع مثل chronic cough،اعراض تشابهه الربو ،صعوبه في البلع ..الخ

طيب هل ممكن نأخذ ادوية PPI مثل pantoprazole مرتين في اليوم ؟

نعم اذا كانت الاعراض مثلا تظهر في الليل ،وتجعل المريض لاينام هنا ممكن معي حليين اما اعطي جرعه ثانيه من PPI قبل وجبه العشاء ،او انه مثلاً اعطي PPI في الصباح وفي المساء اعطي H2 blocker مثل famotidine

طيب مثلا لو كان الشخص يأخذ جرعة من PPI مثل pantoprazole في الصباح او من H2 blocker وحصلت انه ظهرت الاعراض مثلا في الظهر هنا ممكن نستخدم Antacid مثل calcium carbonate ونسمي هذا (Break- through therapy)

طيب هل يوجد دواء من PPI افضل من الاخر في الجرعات المكافئة

الإجابة لا ،طبعا الاستجابة تختلف من شخص الى اخر فمثلا مريض يستجيب ل pantoprazole ومريض يستجيب ل Esomeprazole طبعاً المعالجة تكون على الاقل اسبوعين ب OTC drugs (غالبا نصف جرعه prescription مثل Esomeprazole بجرعه ٢٠ ملجم تعبر OTC وبجرعه ٤٠ تصرف بوصفه)

اذا استمرت الاعراض بعد اسبوعين من المعالجة هنا تحول المريض لمختص لمده ٤ اسابيع في حاله عدم وجود erosive(يعني لم يحتاج الى منظار) ولمده 8 اسابيع لو في erosive في حاله كان هناك استجابة جزئية partial response ماذا نعمل

اولاً تأكد من التزام المريض بأخذ الادوية في موعدها قبل وجبه فطور الصباح بنصف ساعه الى ساعه

ثانياً ممكن نزود الجرعة الى مرتين في اليوم بدل مره في اليوم ويفضل تكون قبل وجبه العشاء ممكن نغير الى نوع اخر من ادوية PPI

طيب هل نوقف المعالجة كذا بشكل مفاجئ واخص بالذكر أدوية PPI ؟

الإجابة لا في حالة أستخدم المريض ادوية PPI مثل pantoprazole لأسبوعين او اكثر هنا يتم الايقاف تدريجياً او مايسمى maintenance therapy كيف؟

عندي ثلاث طرق اما يتم انقاص الجرعه الى النصف يعني مريض كان ماشي على Esomeprazole بجرعه ٤٠ ملجم لمده ٨ أسابيع بعدها يتم اخذ بجرعه Esomeprazole بجرعه ٢٠ملجم لمده شهر إضافي او يتم اخذ بنفس الجرعه ثلاث ايام في الاسبوع يوم ويوم لا او يتم الاستخدام اثناء الحاجه يعني اذا أوقفت المعالجة وظهرت الاعراض بعد الفتره العلاجية ٨ اسابيع غالباً نستخدم كلما ظهرت الاعراض ولكن الطريقتين السابقتين افضل

طيب في حالة اخذ المريض ادويه Ppl لأكثر من ٨ اسابيع ينصح المريض بأخذ وجبات غنيه بفيتامين دال وكالسيوم وفيتامين b12 مثل البيض والاسماك والفواكه أما في حالة اخذ المريض الادوية لاكثر من ٨ اسابيع خاصه في كبار السن ،ممكن نعطي مكملات فيتامين دال وكالسيوم ،وايضاً ننصح بأخذ prebiotic

هل نحتاج قياس نسبه المغنيسيوم لمريض ماشي على PPI؟؟

الإجابة لا لكن ممكن نعم نقيس المغنسيوم اذا كنت مقرر اعطي Ppi ل ٨ اسابيع او اكثر لمريض ماشي ع دواء Digoxin او المدرات

Medical. Rap at SADEQ AL-BARHI CORPORA-#
TION DRUGS& MEDICAL APPLIANCES

CLINICAL PHARMACIST
role

• Clinical pharmacist role

(الصيدله الاكلينكيه) هى تخصص من تخصصات الصيدلة يهدف لتطوير مهنة الصيدلة بحكم ان الصيدلي هو الخبير الأول فى الدواء....

الصيدلي الاكلينيكي جزء من الفريق الطبي المكون من الطبيب والتمريض ودوره يتفرع لعدة فروع سواء كان فى مركز المعلومات الدوائية Drug information center من اجل الوصول لاحدث ال guidelines فى اسرع وقت ممكن ومن مصادر موثوق فيها او فى الراوند ليأخد التاريخ المرضى من المريض ويراجع كافة التداخلات الدوائية المختلفة وال catogary لها ومدى خطورتها وجرعات الادوية المناسبة لكل مريض على حسب وزنه وسنه و هل فيه renal or hepatic adjustments ويحسب ال crcl أيضاً وكذلك مراجعه الادوية وهل الادوية تلك فيها con-trandication مع المريض ام لا .

هو أيضاً مسؤول عن ال patient education وتصويب الافكار الخاطئه عند أفراد الفريق الطبي عن ادوية معينة وكيفية التعامل معها فمثلاً ال stability, high alert medication, look alike and sound alike ,Don’t crush

الصيدلي الاكلينيكي بيبقى ايضاً مسؤول عن تحضير ادوية ال chemotherapy في ال oncology unit بواسطه ال iv admixture .

وغيرها من الامور الكثيره المتعلقه بالدواء

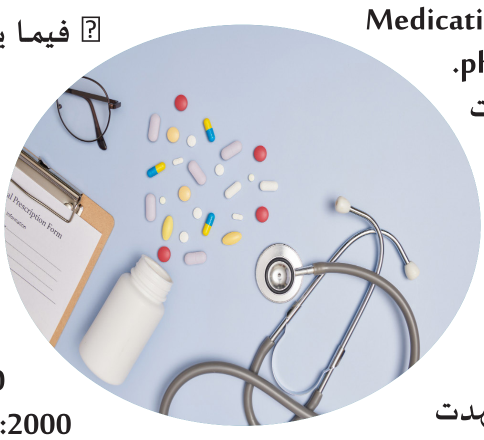
بقلم/ د صدام فاضل

علم الادويه

نظرة عامة تاريخية مختصرة حول تطور ممارسة الصيدلة السريرية:

البدايات: ظهرت أول الصيادلة السريريين في أوائل القرن العشرين. عمل هؤلاء الصيادلة في المستشفيات وكانوا مسؤولين عن تحضير وتوزيع الأدوية ، وكذلك توفير معلومات الأدوية للأطباء والممرضات.

خلال الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي 1950s و 1960s: بدأت ممارسة الصيدلة السريرية في التطور. بدأ الصيادلة في لعب دور أكثر نشاطًا في رعاية المرضى ، كما بدأوا في التخصص في مجالات معينة من الصيدلة السريرية ، مثل Medication Therapy Management و pharmacoeconomics.



السبعينيات والثمانينيات: شهدت السبعينيات والثمانينيات من القرن الماضي استمرار نمو ممارسة الصيدلة السريرية. بدأ الصيادلة في العمل في مجموعة متنوعة من settings ، بما في ذلك مرافق الرعاية طويلة الأجل ورعاية المنازل والصيدليات التجارية. كما بدأوا في لعب دور أكثر prominence في البحث والتعليم.

في تسعينيات القرن الماضي 1990s و 2000s: شهدت التسعينيات و 2000s مزيدًا من التقدم في ممارسة الصيدلة السريرية. بدأ الصيادلة في استخدام قواعد بيانات الأدوية الحاسوبية والتقنيات الأخرى لتحسين جودة وكفاءة عملهم. كما بدأوا في لعب دور أكثر نشاطًا في تقديم المشورة للمرضى وسلامة الأدوية.

القرن الحادي والعشرين: شهد القرن الحادي والعشرين استمرار النمو والتطور في ممارسة الصيدلة السريرية. يشارك الصيادلة الآن في مجموعة واسعة من الأنشطة ، مثل توفير إدارة أدوية العلاج ، وإجراء البحوث ، وتثقيف المرضى والعاملين الصحيين. كما أنهم يلعبون دورًا رائدًا في مكافحة تعاطي المخدرات وإساءة استخدامها.

تتطور ممارسة الصيدلة السريرية بسرعة. يتعلم الصيادلة باستمرار طرقًا جديدة لتحسين جودة وسلامة أدوية العلاج. كما أنهم يلعبون دورًا متزايدًا في نظام الرعاية الصحية.

 فيما يلي بعض من أهم milestones في تاريخ ممارسة الصيدلة السريرية:

1902: تأسس أول كلية أمريكية للصيدلة.

1945: تأسست الجمعية الأمريكية للصيادلة المستشفيات .

1960: تم إنشاء أول برنامج إقامة في الصيدلة السريرية PharmaD.

1976: تأسس الكلية الأمريكية للصيدلة السريرية.

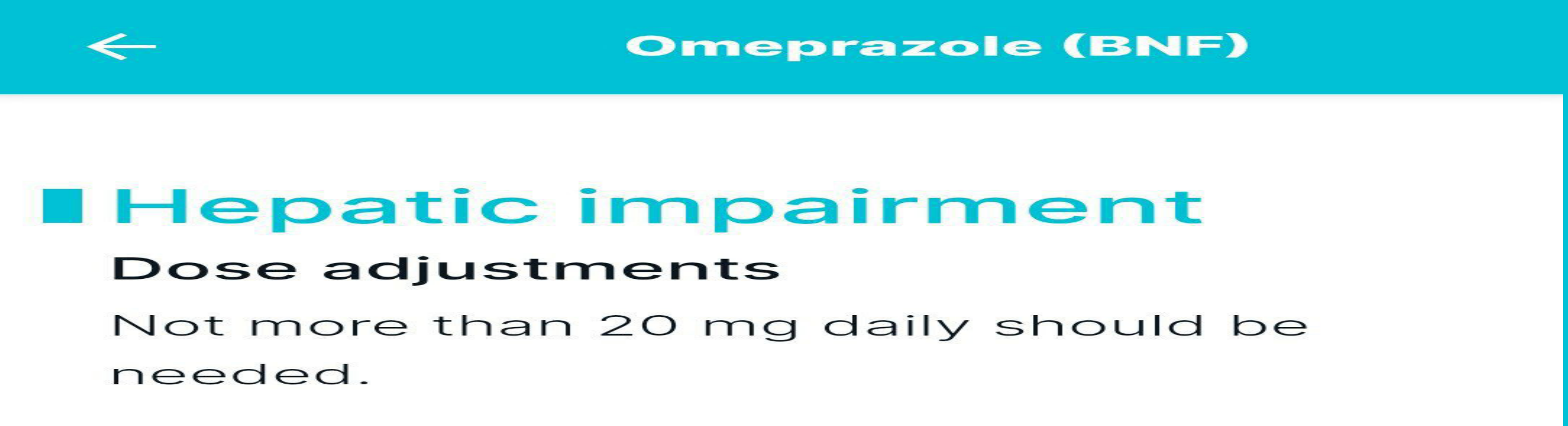
1990: تم نشر شراكة رعاية المرضى من الصيادلة.

2000: تأسست تحالف جودة الصيدلة Pharmacy Quality Alliance . وقام ASHP بتطوير عملية رعاية المرضى للصيدلي، والتي تحدد الكفاءات الأساسية لممارسة الصيدلة السريرية.

2010: تم إقرار قانون حماية المريض والرعاية بأسعار معقولة.

هذه مجرد أمثلة قليلة من العديد من milestones التي شكلت تاريخ ممارسة الصيدلة السريرية. مع استمرار تطور هذا المجال ، سيستمر الصيادلة في لعب دور متزايد الأهمية في نظام الرعاية الصحية.

 د.ص رزق السنه



Omeprazole (BNF)

Hepatic impairment

Dose adjustments

Not more than 20 mg daily should be needed.

في الصورة تعبير غريب من (BNF) عندما تكلم عن استخدام "Omeprazole" في مرضى اعتلال الكبد .. فهو لم يقل (ممنوع تستخدم أكثر من 20 مجم يوميا) كالمعتاد ..
بل قال
"المريض لن يحتاج أكثر من 20 مجم يوميا" ⍰

- **السبب:**

يبدو أن BNF أراد أن يشير إلى أن الكبد يلعب دورا كبيرا في تقليل مستوى Omeprazole في الدم .. من خلال:
الكبد يكسر حوالي 70% من الأوميبرازول أثناء امتصاصه
(First pass metabolism) ..
الأوميبرازول لا يخرج عبر الكلى إلا بعد أن يتم أيضه (Metabolism) في الكبد ..

د / وليد السباخي

الخلاصة:
في حالة اعتلال الكبد .. سيرتفع مستوى الأوميبرازول في الدم بشكل كبير ..
لذلك فإن مفعول 20 مجم (في مرضى الكبد) = أضعافها في الإنسان الطبيعي ..

باقي أدوية PPIs في مرضى اعتلال الكبد (البالغين):
.Esomeprazole 20 mg/day
.Pantoprazole 20-40 mg/day
.Lansoprazole 15 mg/day
هذه هي الجرعات الآمنة في كل مراحل اعتلال الكبد ..
يمكن استعمال جرعات أعلى منها بوصفة أخصائي الكبد إذا حدد أن اعتلال الكبد Mild ..

دراسة جديدة تم نشرها حيث تم إقامتها في اليمن تحت عنوان
« دراسة متعددة المؤسسات لطلاب السنة الاخيرة في الجمهورية اليمنية لفهم طلاب كلية الصيدلة ومواقفهم لمفهوم الرعاية الصيدلانية والعوائق المتصورة التي تحول دون تقديم الرعاية الصيدلانية: دراسة مقطعية»
A Multi-Institutional Study of Yemeni Final Year Undergraduate Pharmacy Students' Understanding, Attitudes, and Perceived Barriers Toward Provision of Pharmaceutical Care: A Cross-Sectional Study

بقلم د.ص/ نجم الدين عبده

ملخص الدراسة

Introduction: Pharmaceutical care (PC) is the philosophy of the pharmacist's practice to achieve a better health-related outcome by designing, implementing and monitoring the therapeutic plans. It is in its infancy in Yemen. Hence, the study objectives were to examine the barriers to PC provision as perceived by Yemen pharmacy students and to assess their level of understanding of PC and their attitudes toward PC. Methodology: A cross-sectional study was conducted among ten pharmacy colleges in Yemen, offering undergraduate pharmacy programs. A stratified sample of 518 students from the included universities were surveyed using a well-structured, validated and self- administered questionnaire. Chi-square, Mann–Whitney U, and Kruskal–Wallis tests were conducted at an alpha level of 0.05. Results: Four hundred and seventy-five (475) participants were included (92.9% response rate). More than 17% (n=84) of participants were involved in Pharm.D program, and nearly 29.9% (n=142) preferred pharmaceutical marketing as a career after graduation. About 65% of participants recognized the purpose of PC, and pharmacists' role within PC. However, only 43.8% (n=208) knew the difference between clinical pharmacy and PC. About 82% of respondents showed very good attitudes toward PC. Pharm.D students showed higher attitudes' total scores, median (IQR): 4.3 (4.1–4.4), 4.2 (4–4.2) and 4 (3.9–4.2) for Pharm.D, bachelor of pharmacy and bachelor of clinical pharmacy respectively, (p-value = 0.032). Moreover, students who currently employed in pharmacy-related job during their study were also associated with high attitudes scores compared to unemployed students, median (IQR): 4.2 (4–4.4) and 4(3.9–4.1) respectively (p-value = 0.023). "Lack of access to the patient medical record in the pharmacy" and "inadequate (hospital and community pharmacy) internship period" were the top reported barriers with 81.5% (n=387) agreement. Conclusion: Although PC is in its infancy in Yemen, pharmacy students showed positive attitudes toward practicing PC. Educational institutions should exert efforts for curricular revision to improve understanding, and overcome the reported barriers in the future.

رابط الدراسة بشكل مكتمل
https://www.dovepress.com/a-multi-institutional-study-of-yemeni-final-year-undergraduate-pharmac-peer-reviewed-fulltext-article-AMEP

DEPACOT®
Sodium valproate
250mg/5ml
Oral Solution
100ml
GLOBAL PHARMA CO.
Each 5ml contains:
Sodium valproate 250mg
Indications:
See enclosed leaflet
- Store the oral solution tightly closed in a dry place below 25°C.
- Keep all medicines out of reach of children.
USE THE DOSE AS PRESCRIBED
Manufactured by
GLOBAL PHARMA CO.
Republic of Yemen
9 501101 276420

الشركة العالمية لصناعة الأدوية

DEPACOT® 200
Sodium Valproate
Gastro-Resistant Tablets
20 Tablets
GLOBAL PHARMA Co.

صيدلة الرعاية المنزلية

صيدلة الرعاية المنزلية هي مجال متزايد في مجال الصيدلة السريرية حيث يتم توفير الرعاية الصيدلانية للمرضى في منازلهم. تساهم هذه الخدمات في تحسين الجودة والسلامة في استخدام الأدوية وتعزيز الالتزام بالعلاج. يعتمد نجاح صيدلة الرعاية المنزلية على وجود شراكة قوية بين الصيادلة والمرضى وبقية فريق الرعاية الصحية المنزلية.

يغطي مجال صيدلة الرعاية المنزلية عدة مجالات رئيسية. أحدها هو تقديم مشورة الدواء، حيث يقوم الصيادلة بتقديم معلومات مفصلة عن الأدوية وطريقة استخدامها. يشمل ذلك توضيح الجرعات المناسبة والتفاعلات المحتملة مع الأدوية الأخرى وتوضيح الآثار الجانبية الشائعة التي قد تحدث. يساعد هذا المجال من الصيدلة في تحقيق الالتزام السليم بالعلاج وتجنب المشاكل المحتملة.

بالإضافة إلى تقديم مشورة الدواء، يلعب الصيادلة دورًا هامًا في إدارة أدوية المرضى المعقدين. قد يحتاج المرضى المسنون أو المصابون بأمراض مزمنة إلى تناول العديد من الأدوية المختلفة في وقت واحد.

تساهم صيدلة الرعاية المنزلية في تقليل خطر الأخطاء في الأدوية وتعزيز الامتثال العلاجي.

يمكن للصيادلة العمل على ترتيب ملحقات جرعات الأدوية وتوفير التعليم حول كيفية اتباع الجدول الزمني المناسب للأدوية.

بقلم د.ص/ أمجد الصبري

تشمل صيدلة الرعاية المنزلية أيضًا تعديلات الجرعات وتحسين التواصل بين الصيادلة وفرق الرعاية المنزلية الأخرى. قد يحتاج المرضى إلى تعديل جرعاتهم بناءً على تغيرات في حالتهم الصحية أو تعاطي أدوية جديدة. يمكن للصيادلة العمل مع الأطباء والممرضين لتحديث جداول الأدوية وتقديم توصيات حول كيفية تناول الأدوية الجديدة بأمان.

من المهم أن نذكر أن صيدلة الرعاية المنزلية ليست محصورة فقط على المرضى الذين يعيشون في المنزل، بل يمكن أيضًا توسيع نطاقها لتشمل دور رعاية المسنين ومراكز تأهيل المرضى.

بصفة عامة، يمكن القول إن صيدلة الرعاية المنزلية تلعب دورًا حيويًا في تحسين مستوى الرعاية الصحية عند المرضى المستضعفين. تساهم في تحسين الالتزام بالعلاج ومراقبة استخدام الأدوية وتقليل الأخطاء في الأدوية. بوجود الفرق المناسبة والتواصل الجيد، يمكن لصيدلة الرعاية المنزلية ان تكون جزءًا أساسيًا من الرعاية الشاملة والمتكاملة للمرضى.

فقدان الشهية عند الاستيقاظ من النوم

فقدان الشهية عند الاستيقاظ من النوم هو حالة يعاني منها العديد من الأشخاص، وتعتبر من المشاكل الشائعة التي تؤثر على العديد من الناس، ويمكن أن تكون لها تأثير كبير على الصحة.

هناك العديد من الأسباب المحتملة لفقدان الشهية عند الاستيقاظ من النوم، ومنها:

١. قلة النوم: عندما لا يكون لديك ما يكفي من النوم، فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى اضطراب في الدورة الطبيعية للهرمونات والأنظمة بالجسم، بما في ذلك الشهية. قد تشعر بعدم الرغبة في تناول الطعام عندما تكون متعبًا جدًا أو عندما لا تكون لديك طاقة كافية.

٢. الاجهاد النفسي: يعتبر الاجهاد النفسي أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على الشهية. قد يتسبب الاستيقاظ من النوم بدون شهية في الانزعاج النفسي والتوتر والقلق، مما يؤدي إلى فقدان الشهية.

٣. التهيج المعوي: قد يكون هناك بعض المشكلات المعوية التي تعترض استمرار الشهية بعد الاستيقاظ من النوم، مثل الإلتهابات أو أمراض المعدة. التهيج المعوي يمكن أن يسبب آلام المعدة والغثيان وفقدان الشهية.

٤. الأمراض الجسدية: بعض الأمراض الجسدية يمكن أن تؤثر على الشهية، مثل الأمراض المزمنة، والالتهابات، والإصابات.

إذا كنت تعاني من فقدان الشهية عند الاستيقاظ من النوم، فيجب عليك اتباع بعض الإرشادات للمساعدة في تحسين الشهية والحفاظ على صحتك:

١. تناول الطعام المتوازن: يجب أن يتضمن النظام الغذائي اليومي الخاص بك جميع العناصر الغذائية الهامة لتلبية احتياجاتك الغذائية.

٢. الحصول على قسط كافٍ من النوم: ينصح بأن تحصل على ٧-٨ ساعات من النوم في الليلة الواحدة للحفاظ على النشاط والشهية.

٣. الابتعاد عن الإجهاد النفسي: حاول الاسترخاء وتخفيف التوتر وقضاء وقتًا في الأنشطة التي تستمتع بها للتخلص من الضغوط النفسية.

٤. استشر الطبيب: إذا استمر فقدان الشهية لفترة طويلة أو إذا كان يرافقه أعراض أخرى غير طبيعية، فيجب عليك استشارة الطبيب للحصول على التشخيص الصحيح والعلاج المناسب.

في النهاية، يجب الإدراك أن فقدان الشهية عند الاستيقاظ من النوم قد يكون ناجمًا عن عدة أسباب، وبالتالي قد يكون هناك حاجة لمعالجة هذه الأسباب للتخلص من هذه المشكلة.

هناك عدة أدوية يتم استخدامها لزيادة الشهية، أهمها:

.

- ستيرويدات الأنابوليك (Anabolic Steroids): تستخدم لزيادة الشهية وزيادة الوزن للأشخاص الذين يعانون من نقص الشهية بسبب حالات صحية مثل الاستهلاك المفرط للطاقة أو نقص الهرمونات.
- مضادات الهيستامين (Antihistamines): تشجع بعض أنواع مضادات الهيستامين الشهية وتشجع الأشخاص على تناول الطعام بوجه عام.
- بيتاميثازون (Betamethasone): يستخدم لعلاج الالتهابات وقد يؤدي إلى زيادة الشهية ببعض الأشخاص.

مع ذلك، يجب استشارة الطبيب قبل تناول أي من هذه الأدوية، لأن الأدوية قد تسبب تأثيرات جانبية وتتفاعل مع أدوية أخرى يتناولها المرضى.

فصل الادوية الى الصيغة levo Vs dextro

Dextro VS Levo

بقلم
د.ص/ أمجد الصبري

تعتبر فعالية فصل الأدوية إلى الصيغة levo أو dextro أمرًا هامًا في مجال الصيدلة. فصل الأدوية إلى هاتين الصيغتين يتعلق بالبنية الكيميائية للمركب الدوائي، حيث يحتوي بعض الأدوية على عناصر مرآة، أي أنها تأتي بصيغتين متشابهتين تختلفان فقط في توجههما البصري.

توجه البصر يعني قدرة جزيئات الأدوية على انحناء الضوء في نفس الاتجاه عند تعرضها لضوء خطي أحادي القطب (الضوء المستقطب). باختصار، إذا كانت جزيئن متشابهين تمامًا من ناحية البنية ولكنهما ينحرفان في اتجاه الضوء عند التعرض للضوء المستقطب، فإن الجزيئن يأخذان صيغتين levo و dextro.

يعد فصل الأدوية إلى هاتين الصيغتين أمرًا هامًا لأنه يؤثر على الفعالية الدوائية للمركب. فعلى سبيل المثال، يمتلك بعض المركبات الدوائية اتجاه البصر الذي يساهم في التفاعل مع مستقبلات معينة في الجسم. ولذا، فإن استخدام الصيغة الصحيحة (levo أو dextro) لهذه المركبات قد يكون ضروريًا لتحقيق الفعالية المرجوة.

يُعد دواء السيتالوبرام (Citalopram) مثالًا على أدوية levo/dextro. يعتبر السيتالوبرام مضادًا للاكتئاب يستخدم على نطاق واسع. وفي الطبيعة، يكون السيتالوبرام عبارة عن مزيج متساوٍ من الصيغتين levo و dextro. لكن في العملية الصيدلانية، يتم فصل الصيغتين للحصول على الدواء النهائي بصيغة levo فحسب. يتم ذلك لأن الصيغة levo للسيتالوبرام تعتبر أكثر فعالية من الصيغة dextro.

بشكل عام، فإن فصل الأدوية إلى الصيغة levo أو dextro يتطلب تقنيات خاصة مثل استخدام الكروماتوغرافيا السائلة عالية الأداء (HPLC) أو استخدام تصنيع كيميائي نشيط وعنصري. تتباين الطرق المستخدمة حسب الدواء المطلوب فصله ووفقًا للتعليمات والمتطلبات الدوائية للبلدان المختلفة.

بشكل عام، فإن فصل الأدوية إلى الصيغة levo أو dextro يتطلب تقنيات خاصة مثل استخدام الكروماتوغرافيا السائلة عالية الأداء (HPLC) أو استخدام تصنيع كيميائي نشيط وعنصري. تتباين الطرق المستخدمة حسب الدواء المطلوب فصله ووفقًا للتعليمات والمتطلبات الدوائية للبلدان المختلفة.

فصل الدواء إلى levo أو dextro يعتبر جزءًا مهمًا من صناعة الأدوية. يعتمد هذا الفصل على خصائص الدواء واستجابته للجسم البشري. والهدف الرئيسي من فصل الدواء إلى levo أو dextro هو تحسين التأثير الدوائي وتقليل الآثار الجانبية. يعتبر تحديد الفصيلة المناسبة للدواء مهمًا لتحقيق فعالية أكبر وتجنب التفاعلات السلبية.

قد يؤدي فصل الدواء إلى levo أو dextro إلى الآثار التالية:

١. تحسين فعالية الدواء: قد يكون لكل من levo و dextro نشاطات دوائية مختلفة. يمكن أن تكون إحدى الفصائل أكثر فعالية في علاج حالة معينة من الأخرى. من خلال فصل الدواء، يمكن تحقيق تركيز أكبر من الفصيلة الأكثر فعالية وبالتالي تحسين العلاج.

٢. تجنب الآثار الجانبية: قد يكون للأدوية تأثيرات جانبية غير مرغوب فيها. من خلال فصل الدواء، يمكن التحكم بدقة في الجرعة والتركيز من الفصيلة التي يسبب لها الآثار الجانبية وبالتالي تقليل هذه الآثار. على سبيل المثال، في حالة بعض الأدوية المنبهة للجهاز العصبي المركزي، فمن الممكن فصل الدواء إلى تكوينين متميزين هما levoamphetamine و dextroamphetamine. قد يظهر أن الفصيلة dextro من هذه الأدوية تعطي تأثيرًا أكثر استقرارًا وفعالية في معالجة فرط الحركة وارتفاع ضغط الدم والاكتئاب. بالمثل ، يعتبر dextroamphetamine جزءًا أكثر نشاطًا من levoamphetamine ويعطي التاثير الدوائي المطلوب.

بالتالي ، يمكننا القول أن الهدف من فصل الدواء إلى levo أو dextro هو تبسيط وتعزيز التأثير الدوائي وتحسين جودة العلاج وتحقيق أقصى قدر من الفاعلية وسلامة المرضى.

في الختام، يمتلك فصل الأدوية إلى الصيغة levo أو dextro أهمية كبيرة في الصيدلة، حيث يؤثر على الفعالية الدوائية ويمكن أن يكون حاسمًا في تجنب التأثيرات الجانبية غير المرغوبة وتحقيق العلاج المرجو.

هنا بعض الأمثلة على الأدوية التي يتم فصلها إلى أشكال levo لتغيير فعاليتها:

١. Levodopa: وهو دواء يستخدم في علاج مرض باركنسون. يتم تحويله إلى الدوبامين في الدماغ لتعزيز الوظائف الحركية.

٢. Levothyroxine: وهو هرمون تيرويدي يستخدم في علاج انخفاض مستويات هرمون الغدة الدرقية في الجسم. يستخدم لتعزيز وظائف الغدة الدرقية وتنظيم الأيض.

٣. Levocetirizine: يستخدم في علاج الحساسية والتهاب الجيوب الأنفية والصداع النصفي. يعمل عن طريق تثبيط مستقبلات الهستامين وتخفيف الأعراض المرتبطة بها.

٤. Levofloxacin: وهو مضاد حيوي يستخدم في علاج العدوى البكتيرية في الجهاز التنفسي والجهاز البولي والجهاز الهضمي والجهاز التناسلي. يعمل عن طريق تثبيط نشاط الإنزيمات التي تساهم في نمو البكتيريا.

٥. Levodopa/Carbidopa: هو مزيج من الليفودوبا والكاربيدوبا، ويستخدم في علاج مرض باركنسون. الليفودوبا تحول إلى الدوبامين في الجسم، بينما الكاربيدوبا تساعد في منع تحلل الليفودوبا وتساعد على زيادة تركيزه في الدماغ.

هنا بعض الأمثلة على بعض الأدوية التي تم فصلها إلى dextro لتغيير فعاليتها:

١. الأدوية المضادة للاكتئاب: مثل السيتالوبرام (Escitalopram) الذي يتحول إلى dextroescitalopram في الجسم ويعتبر أكثر فعالية في معالجة الاكتئاب.

٢. الأدوية المضادة للغثيان والقيء: مثل فونيتيازين (Promethazine)، الذي يحتوي على dextro-isomer الأكثر فعالية في تخفيف الغثيان والقيء في المرضى.

٣. المحفزات المركزية: مثل الديكستروأمفيتامين (Dextroamphetamine) والميثيلفينيدات (Methylphenidate)، وهما يحتويان على dextro-isomer الذي يساهم في زيادة تركيز الانتباه وتحسين الاضطباط في مرضى فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).

٤. مضادات التحسس والحساسية: مثل الديكستروكلورفينيرامين (Dexchlorpheniramine)، والتي تحتوي على dextro-isomer الأكثر فعالية في منع أعراض الحساسية مثل سيلان الأنف والرشح.

٥. العقاقير المضادة للذهان: مثل الديكسترومورفانتان (Tripolidine)، والتي تحتوي على dextro-isomer الذي له تأثير مهدئ ومكافحة للتشنج في مرضى الذهان.

من الهام ملاحظة أن تحوّل الأدوية إلى dextro ليس هو السبب الوحيد في تغير فعاليتها، حيث يمكن أن تتفاعل مع مواد أخرى في الجسم وتؤثر على تأثيرها. لذلك، يجب استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء أو تغيير جرعاته.

الذكاء الاصطناعي بمهنة الصيدلة

بقلم
د.ص/ رزق السنة

كيف يمكن توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي للارتقاء بمهنة الصيدلة في الجانبين التعليمي والمهني...

مع التقدم الكبير والمتسارع يظهر الذكاء الاصطناعي (AI) كقوة تحويلية في الصيدلة الحديثة، مما يقدم آثارًا عميقة على كل من الممارسة المهنية والتعليم في مجال الصيدلة. نوضح في هذه الرسالة التأثير المتعدد الأوجه للذكاء الاصطناعي في الارتقاء بمهنة الصيدلة، مع التركيز بشدة على أدواره في تعزيز رعاية المرضى وتعزيز النماذج التعليمية.

*اولا: امكانية استخدام وتوظيف الذكاء الاصطناعي في الجانب ا لتعليمي :

١. التعلم التكيفي القائم على الذكاء الاصطناعي: يمثل الذكاء الاصطناعي مهندسًا لطرق التدريس التكيفية في مجال تعليم الصيدلة. إن قدرتها على مر اقبة تقدم الطالب الفردي وتكييف المحتوى وصعوبة التقييم تولد رحلة تعليمية ديناميكية ومصممة خصيصًا لكل طالب.

٢. الو اقع المعززوالو اقع الافتراضي (AR/VR) في التعلم التجريبي: يؤدي دمج الذكاء الاصطناعي في عمليات محاكاة AR/VR إلى تضخيم التعلم التجريبي. يمكن لطلاب الصيدلة الانغماس في بيئات صيدلية افتراضية مصممة بدقة، وبالتالي اكتساب خبرة عملية في مهام مثل تركيب الأدوية وتقديم المشورة للمرضى ضمن بيئة معزولة وخاضعة للرقابة.

٣. معالجة اللغات الطبيعية (NLP) لتسهيل فهم الأدبيات Natural Language Processing (NLP) Facilitating Literature Comprehension: : يزود الذكاء الاصطناعي، المسلح ببراعة معالجة اللغات الطبيعية، الطلاب بترسانة من الأدوات اللازمة للتنقل في النسيج المعقد للأدبيات الطبية. فهو يقدم تلخيصات وتعريفات وتفسيرات سياقية، مما يسهل استيعاب الموضوع الضخم والمعقد.

٤. استخدام البيانات الضخمة لتنمية المهارات: يعمل الذكاء الاصطناعي كحليف لا غنى عنه في تطوير الكفاءات التحليلية للبيانات. يتنقل طلاب الصيدلة، بتوجيه من الذكاء الاصطناعي، في مجموعات بيانات واسعة لتمييز الاتجاهات الحاسمة المتعلقة بنتائج المرضى وفعالية الأدوية والأحداث السلبية، وبالتالي رعاية الكفاءات المعدة للبحث المستقبلي والتطبيقات السريرية.

٥. تيسير التعلم عن بعد: في البيئة التعليمية المعاصرة، تسهل المنصات المعتمدة على الذكاء الاصطناعي التعلم عن بعد من خلال تقديم محتوى غامر والتعاون الافتراضي السلس بين المعلمين والطلاب.

٦. التقييم والملاحظات التلقائية: تعمل آليات التقييم والملاحظات التلقائية التي أدخلها الذكاء الاصطناعي على إعادة تعريف المشهد التعليمي. يمنح هذا الابتكار الطلاب تعليقات فورية حول أدائهم مع منح المعلمين مزيدًا من الوقت للحصول على إرشادات تربوية مخصصة.

٧. التطوير المهني المستمر (CPD): تعمل المنصات المصممة بالذكاء الاصطناعي على تمكين الصيادلة الممارسين من البقاء على اطلاع دائم بمجال الرعاية الصحية الديناميكي. تنظم هذه المنصات تجارب تعليمية مخصصة، لفردية.

ثانيا: إمكانية استخدام وتوظيف الذكاء الاصطناعي في جانب الممارسة المهنية:

١. دعم القرار السريري المدعم بالذكاء الاصطناعي: تم تسخير أنظمة الذكاء الاصطناعي لتعزيز الفطنة السريرية للصيادلة. ومن خلال استيعاب عدد كبير من بيانات المرضى، تقدم هذه الأنظمة توصيات مستنيرة، ترتكز على مبادئ قائمة على الأدلة، وبالتالي توفر أساسًا قويًا للحكم السريري والرعاية التي تركز على المريض.

٢. يقظة التفاعلات الدوائية في الوقت الفعلي: منح عالم الذكاء الاصطناعي الصيادلة القدرة على تلقي تنبيهات في الوقت الفعلي فيما يتعلق بالتفاعلات الدوائية المحتملة والاستجابات للحساسية وموانع الاستعمال. يعد هذا النشاط الاستباقي بمثابة حصن ضد الأخطاء الدوائية ويؤكد دور الذكاء الاصطناعي في تعزيز السلامة الصيدلانية.

٣. إدارة العلاج الدوائي المبسطة: يقوم الذكاء الاصطناعي بتنسيق التخصيص الفعال لموارد إدارة العلاج الدوائي (MTM) من خلال المرضى المعنيين المجهزين لمراجعة الأدوية والتدخلات المستهدفة. ويمكن للصيادلة بدورهم تحسين جهود التدخل الخاصة بهم، وتخصيصها للأفراد الذين يحتاجون إلى مزيد من الاهتمام والرعاية.

٤. التحليلات التنبؤية في إدارة الأمراض المزمنة: من خلال تسخير التحليلات التنبؤية المدعومة بالذكاء الاصطناعي، يستعد الصيادلة لتحديد المرضى المعرضين لخطر متزايد لتطور المرض أو مضاعفاته. ويمكّن هذا الاستبصار التنبؤي من التدخلات في الوقت المناسب واتخاذ التدابير الوقائية، وبالتالي تعزيز مشهد إدارة الأمراض المزمنة.

باختصار، يستعد الذكاء الاصطناعي لتغيير شكل مهنة الصيدلة. إن وجوده في كل مكان، وتعزيز الدقة والسلامة والتعليم الشخصي، يؤكد دوره المحوري في تشكيل مستقبل الصيدلة. ومع ذلك، من الضروري التعامل مع تكامل الذكاء الاصطناعي بعين حكيمة، والحفاظ على القيم المقدسة للأخلاق، وخصوصية البيانات، ورفاهية المرضى.

اخطاء طبية منتشرة عبر الانترنت

لإبراء الذمة:

أخطاء طبية عبيطة منتشرة بين الناس عبر الإنترنت. المؤسف في الأمر أن زملاء المهنة لا يسعون لتصحيحها، ربما لكثرتها، أو لصعوبة الحوار مع العقل الجمعي، وأحياناً لجهل أو سهو المختص نفسه.

بقلم

د.ص/ فراس العزعزي

١- من الخطأ قياس ضغط الدم في الصيدلية (على الواقف)، فالقراءة الظاهرة لن تكون صحيحة.

٢- الفيتامينات ليست «مغذيات»، فهي لا تمنح الجسم طاقة، ولا تزيد الوزن، ولا تمنح القوة، بل على العكس، يؤدى الإفراط في تناول بعض الفيتامينات إلى تسمم الجسم وفق نوع الفيتامين (Hypervitaminosis).

الفيتامينات هي عوامل مساعدة للتفاعلات الحيوية بالجسم، ولن يلزمك التزود بها إلا في حالة نقص أي منها، وليس بالضرورة تزامن نقص الفيتامينات كلها في وقت واحد.

٣- يسري نفس الأمر على المعادن (الحديد والكالسيوم والفوسفور وغيرها).. فتناول دعما إضافيا من المعادن دون مبررات تشير إلى نقص أي منها ينطوي على خطورة.

٤- عبارة (اغسل كليتك، أو اغسل الكبد أو اغسل الجهاز الهضمي) باستخدام أعشاب كذا أو خلطة كذا كلها من الأمور العبثية، فأعضائك لن يعتريها الصدأ أو تتسخ من فضلات الجسم.

حتى وإن كان المقصود بلفظ (غسيل) هو التخلص من عناصر ضارة، فكيمياء الجسم من اليقظة بحيث تؤدى هذا الدور باحتراف شديد مثل معادلة قلوية أو حموضة الدم أو التحكم في تركيز البول ومن ثم عادم التمثيل الغذائي.

اخر ما يرجوه منك الجسم تسيبه في حاله وهو كفيل بتصحيح مشاكله طالما لم يعبر لك بالمرض، وكفاية عليك نظافة الجسم وازالة رائحة العرق.

٥- معظم المستحضرات التي يزعم البعض أنها تغذي الجلد أو الشعر مثل فيتامين (C) أو (E) أو غيرها لا تعمل بوضعها على الجلد، فهذه العناصر لن تعمل الا اذا تناولتها طعاما ليتم توزيعها بمعرفة الجسم وتمنح الجلد الفائدة المرجوة بعد تمثيلها غذائياً بالجسم (In-vivo)، ومعظم مستحضرات التجميل لا يعمل منها سوى الوسيط الحامل للدهان (لانولين أو فازلين)، فهذين الأخيرين يعملان على ترطيب طبقة الخلايا الميتة (الكيراتين) بالجلد، ولكن في استثناء يستخدم تقنية النانو امكن تسهيل عبور بعض هذه العناصر لتعمل موضعيا على الجلد.

٦- ثمة فرق بين الكوليسترول والدهون، فجسمك يلزمه الكوليسترول لا محاله، فهو المكون الأولي لبعض الهرمونات والخمائر (إنزيمات)، ويأتي اللبس بخطأ المعتقد لدى حرمان الجسم من الدهون بشكل مطلق كما في نظام الحمية.

٧- لا يوجد دواء لتنشيط الذاكرة، فالذاكرة إحدى وظائف العقل ومحلها خلايا المخ (المخ عضو بينما العقل وظيفة) والأمر يخضع للتدريب عوضاً عن أغذية بعينها.

٨- «الحلو» من الطعام ليس عكس «المرّ»، هذه علاقة طعم فقط، فغير صحيح هذا المعتقد السائد بأن الصبار أو الترمس المر أو الحنظل وكل ما هو مر الطعم سوف يتعادل مع السكر بالجسم ليحد من ارتفاعه مع مرضي السكر.

٩- غير صحيح أن شرب الماء البارد على المعدة الفارغة في الصباح أو المساء أو الظهيرة أو بعد مجهود بدني كبير سوف يؤذى الكلى أو الكبد. هذا التصور يسرى فقط على ماكينة السيارة الساخنة لدي تبريدها بالماء البارد!!

١٠ - لا صحة إطلاقاً لخرافة تفاعل البيض مع السمك، أو الموز مع السمك، أو اللبن مع السمك.. كلها خزعبلات.

١١- لا علاقة لدرجة نضج الخبز بمحتوى السعرات الحرارية، فغير صحيح أن الخبز المحمص أقل في محتوى السعرات عن الخبز الطري.

١٢- الشمس لا تمنح طفلك كالسيوم أو فيتامين (D) كما يظن البعض. كل ما في الأمر أن الأشعة فوق البنفسجية (أحد درجات الطيف في ضوء الشمس) تساعد في عملية تحول فيتامين (D) الخام الذي نتناوله في الطعام لدى التمثيل الغذائي لهذا الفيتامين، والكلي لها دور عظيم في العملية نناقشه في سياق آخر. نفس المفهوم الخاطئ يسرى على فيتامين (أ)، فالجزر - الأكثر شهرة - لا يحتوى على فيتامين (أ) وإنما يحتوى على خامة هذا الفيتامين Pro-vitamin A الذي سوف يتحول لاحقاً بالجسم إلى فيتامين (أ) ولا اقصد ان له علاقة بالشمس.

١٣- هناك فرق بين اللحم والبروتين، فقطعة اللحم بوزن ١٠٠ جرام لا تحتوى على نفس الوزن من البروتين، فهناك ألياف ودهون وفضلات تقلص حصة البروتين إلى ٢٥ جرام فقط من أصل المئة جرام، ويكاد يكون زلال البيض هو الوحيد المحتوي على اعلى كمية البروتين صاف.

١٤- مضغ العلكة (اللبان) أو شرب النعناع لن يضيع رائحة البصل أو الثوم أو الأطعمة ذات الروائح الشديدة. السبب أن الرائحة في حد ذاتها هي جملة الزيوت الطيارة (المتبخرة) الموجودة في البصل أو الثوم، وهي تسري مع الدم ويطلقها الجسم مع زفير التنفس، فالرائحة ليست موجودة بالفم.

*_ما يجب معرفته عن المكملات العشبية وضغط الدم_*

وفي هذا المقال سنتناول بعض المكملات الغذائية التي تساعد على تنظيم ضغط الدم، بالإضافة إلى بعضها الذي يجب تجنبه ثم سنلقي نظرة على تغييرات نمط الحياة التي يمكنك إجراؤها للتحكم في ضغط دمك.

يمكن أن تساعد إضافة مكمل إلى نظامك الغذائي في تحسين صحتك بعدة طرق

إذا كنت تعاني من ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم، فهناك مكملات غذائية يمكنك تناولها للمساعدة في تنظيمه,

إذا كان ضغط دمك مرتفعًا بدرجة كافية بحيث تحتاج إلى دواء، فيجب عليك التفكير في تناول المكملات الغذائية.

ومع ذلك، يجب أن تتذكر أن المكملات الغذائية الطبيعية ليست بديلاً عن الدواء.

يجب عليك دائمًا استشارة طبيبك قبل البدء في تناول المكملات الغذائية، حيث قد يتفاعل بعضها مع بعض الأدوية.

بقلم
د.ص/ ادريس حيدان

ما هي المكملات الغذائية التي تعمل بشكل أفضل لخفظ ضغط الدم؟

Magnesium المغنسيوم

تمت احراء دراسات عديدة على المغنيسيوم لسنوات كأحد المكملات الغذائية لخفض ضغط الدم. وجدت دراسة أن مكملات المغنيسيوم على مدى ٢٤ أسبوعًا أدت إلى انخفاض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

الجرعة المستخدمة كانت بين ٥٠٠ ملغ و ١٠٠٠ ملغ يوميا. هناك العديد من التفسيرات لكيفية عمل المغنيسيوم على خفض ضغط الدم، ومنها ما يلي:

يعمل كحاصر لقنوات الكالسيوم

يزيد من مادة البروستاجلاندين

يزيد من تخليق أكسيد النيتريك

وجدت دراسة أخرى أن تناول المغنيسيوم عن طريق الفم له تأثير كبير خافض لضغط الدم على ضغط الدم. ولذلك، يقترحون أنه يمكن استخدامه كوسيلة للوقاية أو كعلاج مساعد.

عصير الشمندر Beetroot juice

يحتوي عصير الشمندر على النترات المفيدة لضغط الدم. تشير العديد من الدراسات إلى أنه يمكن أن يخفض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي

كما أنها تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة تحمي أصباغ البيتالين الموجودة في الشمندر خلاياك من التلف وتساعد على تقليل الالتهاب، مما قد يساعد في الحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة.

وجدت دراسة أخرى خاضعة للتحكم الوهمي أن الأشخاص الذين شربوا عصير الشمندر يوميًا شهدوا انخفاضًا في ضغط الدم الانقباضي.

فيتامين سي

يعد نقص فيتامين C أحد عوامل الخطر لارتفاع ضغط الدم إن استخدام فيتامين C لمدة ثمانية أسابيع يخفض ضغط الدم الانقباضي، ولكن ليس الانبساطي. تم إعطاء أملوديبين للمرضى المسنين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وكانوا بالفعل يتناولون الجرعة القصوى. وأضاف الباحثون ٦٠٠ ملغ من فيتامين C وكان المرضى الذين تناولوا فيتامين سي لديهم انخفاض في ضغط الدم مقارنة با الأملودبين

الكركديه sabdariffa

يحتوي الكركديه sabdariffa على مركب له تأثير مدر للبول على ضغط الدم. مادة البوليفينول المستخرجة من الكركديه لها تأثيرات مضادة للأكسدة وتساعد على خفض ضغط الدم. على سبيل المثال، في دراسات عشوائية محكومة، أدى شرب شاي الكركديه أو مستخلصه إلى خفض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لدى البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم المعتدل ومرض السكري من النوع ٢.

وجدت دراسة أخرى أن الشرب اليومي لشاي الكركديه يخفض ضغط الدم لدى البالغين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الخفيف.

مستخلص أوراق الزيتون

يمكن أن يساعد مستخلص أوراق الزيتون في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية. وجدت دراسة أن تناول مستخلص أوراق الزيتون بانتظام قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة ٩-١٤٪. شملت الدراسة ٦١ شخصًا، نصفهم شربوا ٢٠ مل من مستخلص أوراق الزيتون يوميًا لمدة ١٦ أسبوعًا. أولئك الذين شربوا أوراق الزيتون كان لديهم ضغط دم أقل من

وجد تحليل ميتا لمستخلص أوراق الزيتون أن جرعة ٥٠٠ ملغ يوميًا خفضت ضغط الدم الانقباضي. قارن الباحثون جرعة يومية مقدارها ١٠٠٠ ملجم بفعالية حبوب ضغط الدم الموصوفة طبيًا. المجموعة الدوائية

ما هي المكملات الغذائية التي يجب تجنبها إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

تؤثر بعض المكملات العشبية سلبًا على ضغط الدم ويمكن أن ترفعه. وجدت إحدى الدراسات أن المكملات الغذائية التالية قد تزيد من ضغط الدم

المكملات العشبية يمكن أن تتفاعل مع الأدوية المختلفة. على سبيل المثال، لنفترض أنك تتناول دواءً لعلاج ارتفاع ضغط الدم أو قصور القلب. في هذه الحالة، عليك مراجعة طبيبك قبل إضافة المكملات العشبية. ومع ذلك، قد تكون بعض التفاعلات خطيرة. دعونا نلقي نظرة على بعض المكملات الغذائية التي لها تفاعلات معروفة مع الأدوية.

نبتة سانت جون

قد تساعد نبتة سانت جون في علاج أعراض الاكتئاب. ومع ذلك، قد تتفاعل نبتة سانت جون مع العديد من الأدوية المختلفة أو تقلل من فعاليتها، مثل:

الوارفارين

حاصرات قنوات الكالسيوم

السـتاتينات - مضـادات الاكتئـاب - حبـوب منـع الحمـل

السيكلوسبورين - مميعات الدم - الجنكجو بايلوبا

بسبب نشاط الأوعية الدموية الإيجابي، فإن تناول الجنكة بيلوبا قد يحسن تدفق الدم والدورة الدموية. ومع ذلك، فإن تناول الجنكو بيلوبا قد يزيد من خطر النزيف إذا كنت تتناول الأسبرين أو الوارفارين

عرق السوس

عرق السوس يتفاعل مع الوارفارين والديجوكسين. يمكن أن يتفاعل أيضًا بشكل سلبي مع مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين

نبتة العطاس Arnica

قد يعمل الأرنيكا على تعزيز تأثيرات مضادات التخثر مثل الوارفارين. كما أنه قد يتفاعل بشكل سلبي مع العوامل المضادة للصفيحات

وجدت إحدى الدراسات أن المكملات الغذائية التالية قد تزيد من ضغط الدم: زهرة العطاس، الإيفيدرا، الجنكة، الجينسنغ، الغوارانا، عرق السوس، السينا، نبتة سانت جون، اليوهمبين، البرتقال المر.

يجب على الأشخاص المصابين بأمراض القلب عدم الإفراط في تناول عرق السوس لأنه يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة قد تؤدي إلى وفاتهم. وقد أظهرت الدراسات أيضًا أنه يرفع ضغط الدم بشكل ملحوظ، ويخفض مستويات البوتاسيوم، ويرفع مستويات الصوديوم في مجرى الدم عند تناوله بكميات أكبر

ما هي المكملات الغذائية الأفضل لعلاج انخفاض ضغط الدم؟

انخفاض ضغط الدم، أو انخفاض ضغط الدم، يحدث عندما لا تحصل على ما يكفي من الدم إلى أعضائك. انخفاض ضغط الدم هو أي شيء أقل من ١٢٠/٨٠ ملم زئبق. إذا كنت تعاني بانتظام من أعراض انخفاض ضغط الدم، فقد ترغب في البحث عن العلاجات الطبيعية. بعض الآثار الجانبية الضارة لانخفاض ضغط الدم تشمل:

ألم صدر - دوخة - ارتباك - السقوط داخل وخارج الوعي يمكن أن يكون انخفاض ضغط الدم أمرًا مخيفًا. ومع ذلك، هناك بعض المكملات الغذائية للمساعدة في تخفيف الوضع.

إل- كارنيتين (ليفوكارنيتين)

غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون بأمراض الكلى من انخفاض ضغط الدم بعد علاجات غسيل الكلى. حوالي ١٥-٣٠٪ من جميع مرضى غسيل الكلى يصابون بانخفاض ضغط الدم.

L-carnitine

حمض أميني ينتجه جسمك بشكل طبيعي. يمكنك أيضًا شراؤه كمكمل غذائي عن طريق الفم، وقد يساعد في إعادة ضغط الدم إلى مستوى أكثر أمانًا.

استخدمت دراسة حديثة أجريت على المرضى الذين يتلقون غسيل الكلى استخدام L-carnitine

لمعرفة ما إذا كان يمكن أن يمنع انخفاض ضغط الدم المرتبط بهذا الإجراء. ساعد تناول الكارنيتين لمدة ثلاثة أشهر على تجنب انخفاض ضغط الدم لدى مرضى غسيل الكلى.

وفي دراسة منفصلة، قاموا بتقسيم ٣٣ مريضا كانوا يتلقون غسيل الكلى حصل نصفهم على دواء وهمي، بينما حصل النصف الآخر على جرعة إضافية من الليفوكارنيتين قبل العلاج. كان لدى مجموعة الليفوكارنيتين نوبات انخفاض ضغط الدم أقل بنسبة ٩,٣٪.

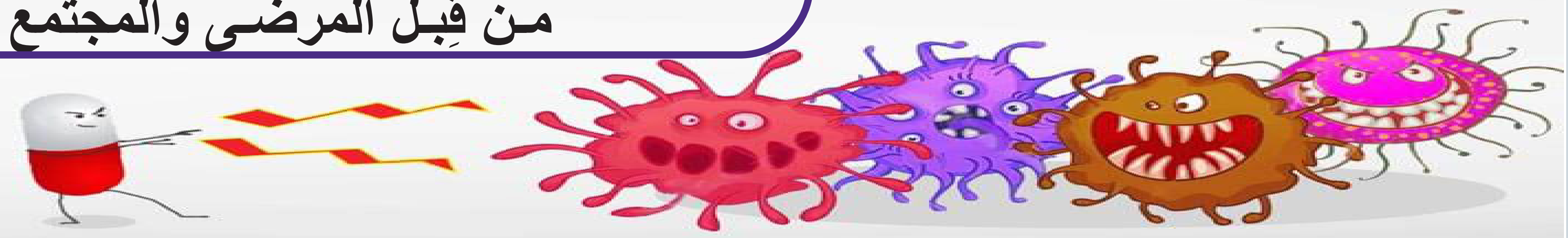
ما هي تغييرات نمط الحياة التي يجب أن أقوم بها؟

تساعد تغييرات نمط الحياة في الحفاظ على ضغط دم صحي. تعد خطة تناول الطعام DASH إحدى الطرق للحفاظ على مستويات ضغط الدم الصحية. النظام الغذائي «الأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم» (DASH) غني بالخضروات والفواكه والمكسرات ومنتجات الألبان قليلة الدسم.

تشمل تعديلات نمط الحياة الإضافية ما يلي:

ممارسة الرياضة البدنية بانتظام
الحد من تناول الملح
فقدان الوزن
عدم التدخين والحد من تعاطي الكحول
احصل على نوم مريح
تقليل التوتر الخاص بك

• مقاومـة المضـادات الحيوية وسـوء اسـتخدامها مـن قِبل المرضـى والمجتمع



بقلم
د.ص/ ادريس حيدان

بسم الله الرحمن الرحيم

في هذا المقال سنتحدث عن مقاومة المضادات الحيوية وسوء استخدامها من قِبل المرضى والمجتمع ،كذلك نتكلم عن الصرف العشوائي لمضادات الميكروبات من قبل مقدمي الرعاية الصحية تعد مقاومة المضادات الحيوية واحدة من أكبر التهديدات للصحة العالمية والأمن الغذائي والتنمية اليوم،

يمكن أن تؤثر مقاومة المضادات الحيوية على أي شخص، في أي عمر، وفي أي بلد

تحدث مقاومة المضادات الحيوية بشكل طبيعي، ولكن سوء استخدام المضادات الحيوية في البشر والحيوانات يؤدي إلى تسريع هذه العملية.

أصبح علاج عدد متزايد من أنواع العدوى - مثل الالتهاب الرئوي والسل والسيلان والسالمونيلات - أكثر صعوبة لأن المضادات الحيوية المستخدمة لعلاجها أصبحت أقل فعّالية

تؤدي مقاومة المضادات الحيوية إلى الإقامة لفترة أطول في المستشفى، وارتفاع التكاليف الطبية، وزيادة معدل الوفيات

المضادات الحيوية هي أدوية تستخدم للوقاية من الالتهابات البكتيرية وعلاجها

تحدث مقاومة المضادات الحيوية عندما تغير البكتيريا استجابتها لإستخدام هذه الأدوية

تصبح البكتيريا، وليس البشر أو الحيوانات، مقاومة للمضادات الحيوية، و تصيب هذه البكتيريا البشر والحيوانات، وتكون حالات العدوى التي تسببها أصعب في العلاج من تلك التي تسببها البكتيريا غير المقاومة.

تؤدي مقاومة المضادات الحيوية إلى ارتفاع التكاليف الطبية، والإقامة الطويلة في المستشفى، وزيادة معدل الوفيات.

يحتاج العالم بشكل عاجل إلى تغيير الطريقة التي يصف بها المضادات الحيوية ويستخدمها، وحتى لو تم تطوير أدوية جديدة، فمن دون تغيير السلوك، ستظل مقاومة المضادات الحيوية تشكل تهديدًا كبيرًا. ويجب أن تشمل التغييرات السلوكية أيضًا إجراءات للحد من انتشار العدوى من خلال التطعيم، وغسل اليدين، والنظافة الغذائية الجيدة.

ترتفع مقاومة المضادات الحيوية إلى مستويات عالية بشكل خطير في جميع أنحاء العالم وتظهر آليات مقاومة جديدة وتنتشر على مستوى العالم، مما يهدد قدرتنا على علاج الأمراض المعدية الشائعة وهناك قائمة متزايدة من الأمراض المعدية . مثل الالتهاب الرئوي، والسل، وتسمم الدم، والسيلان، والأمراض المنقولة بالغذاء . أصبح علاجها أصعب، بل وفي بعض الأحيان مستحيلاً مع انخفاض فعالية المضادات الحيوية.

وحيث يمكن شراء المضادات الحيوية للاستخدام البشري أو الحيواني دون وصفة طبية، فإن ظهور المقاومة و انتشارها يصبح أسوأ. وبالمثل، في البلدان التي ليس لديها مبادئ توجيهية علاجية موحدة، غالباً ما يتم الإفراط في وصف المضادات الحيوية من قبل العاملين في مجال الصحة والأطباء البيطريين والإفراط في استخدامها من قبل الجمهور

وبدون اتخاذ إجراءات عاجلة، فإننا نتجه نحو عصر ما بعد المضادات الحيوية، حيث يمكن أن تؤدي العدوى الشائعة والإصابات الطفيفة إلى الوفاة مرة أخرى.

الوقاية والسيطرة

تتسارع مقاومة المضادات الحيوية بسبب سوء استخدام المضادات الحيوية والإفراط في استخدامها، فضلاً عن ضعف الوقاية من العدوى ومكافحتها، ويمكن اتخاذ خطوات على جميع مستويات المجتمع للحد من تأثير المقاومة والحد من انتشارها.

لمنع انتشار مقاومة المضادات الحيوية والسيطرة عليها، يمكن للأفراد القيام بما يلي .

استخدم المضادات الحيوية فقط عندما يصفها لك أخصائي صحي معتمد.

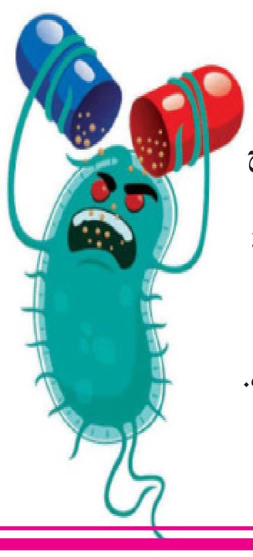
لا تطلب أبدًا المضادات الحيوية إذا أخبرك العامل الصحي أنك لا تحتاج إليها.

اتبع دائمًا نصائح العاملين الصحيين عند استخدام المضادات الحيوية

لا تشارك أبدًا أو تستخدم المضادات الحيوية المتبقية.

الوقاية من العدوى عن طريق غسل اليدين بإنتظام، وإعداد الطعام بشكل صحي، وتجنب الاتصال الوثيق مع المرضى، وتحديث التطعيمات.

قم بإعداد الطعام بطريقة صحية، مع اتباع المفاتيح الخمسة لمنظمة الصحة العالمية لسلامة الغذاء (الحفاظ على النظافة، وفصل المواد الخام عن المطبوخة، وطهي الطعام جيدًا، والحفاظ على الطعام في درجات حرارة آمنة، واستخدام المياه والمواد الخام المأمونة) واختيار الأطعمة التي تم إنتاجها دون استخدام المضادات الحيوية من أجل تعزيز النمو أو الوقاية من الأمراض في الحيوانات السليمة.



ولمنع انتشار مقاومة المضادات الحيوية ومكافحتها، يمكن لواضعي السياسات القيام بما يلي:

ضمان وجود خطة عمل وطنية قوية لمعالجة مقاومة المضادات الحيوية

- تحسين مراقبة حالات العدوى المقاومة للمضادات الحيوية.

تعزيز السياسات والبرامج وتنفيذ تدابير الوقاية من العدوى ومكافحتها.

تنظيم وتعزيز الاستخدام المناسب والتخلص من الأدوية ذات الجودة المنخفضة

إتاحة المعلومات عن تأثير مقاومة المضادات الحيوية.

*دور المهنيين الصحيين

في منع انتشار مقاومة المضادات الحيوية ومكافحتها، يمكن للمهنيين الصحيين القيام بما يلي*

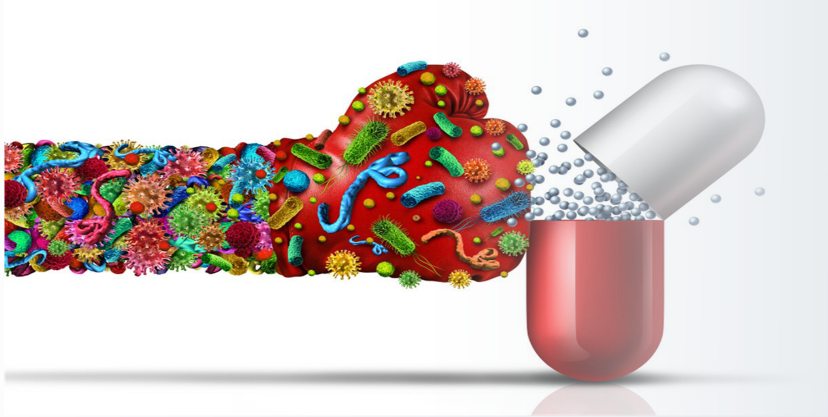
أمنع العدوى عن طريق التأكد من نظافة يديك وأدواتك وبيئتك.

وصف المضادات الحيوية وتوزيعها فقط عند الحاجة إليها، وفقًا للإرشادات الحالية.

الإبلاغ عن حالات العدوى المقاومة للمضادات الحيوية لفرق المراقبة.

تحدث مع مرضاك حول كيفية تناول المضادات الحيوية بشكل صحيح، ومقاومة المضادات الحيوية ومخاطر سوء الاستخدام.

تحدث مع مرضاك حول الوقاية من العدوى (على سبيل المثال، التطعيم، وغسل اليدين، وتغطية الأنف والفم عند العطس).



قطاع الرعاية الصحية

ولمنع انتشار مقاومة المضادات الحيوية والسيطرة عليها، يمكن للصناعة الصحية أن تقوم بما يلي:

الاستثمار في البحث والتطوير للمضادات الحيوية واللقاحات ووسائل التشخيص وغيرها من الأدوات الجديدة.

التطورات الأخيرة

في حين أن هناك بعض المضادات الحيوية الجديدة قيد التطوير، فمن غير المتوقع أن يكون أي منها فعالاً ضد أخطر أشكال البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية.
ونظراً للسهولة والتكرار للمضادات التي يستخدمها الناس الآن، فإن مقاومة المضادات الحيوية تمثل مشكلة عالمية،
وتتطلب جهوداً من جميع الدول والعديد من القطاعات.

التأثير

عندما لا يكون من الممكن علاج العدوى بإستخدام المضادات الحيوية في الخط الأول، يجب استخدام أدوية أكثر تكلفة. إن طول مدة المرض والعلاج، في المستشفيات غالباً يؤدي إلى زيادة تكاليف الرعاية الصحية فضلاً عن العبء الاقتصادي على الأسر والمجتمعات.

إن مقاومة المضادات الحيوية تعرض إنجازات الطب الحديث للخطر تصبح عمليات زرع الأعضاء والعلاج الكيميائي والعمليات الجراحية مثل العمليات القيصرية أكثر خطورة بدون المضادات الحيوية الفعالة للوقاية من العدوى وعلاجها.

دورو استجابة منظمة الصحة العالمية

تعتبر معالجة مقاومة المضادات الحيوية أولوية قصوى بالنسبة لمنظمة الصحة العالمية

تمت الموافقة على خطة عمل عالمية بشأن مقاومة مضادات الميكروبات، بما في ذلك مقاومة المضادات الحيوية، في جمعية الصحة العالمية في مايو ٢٠١٥. وتهدف خطة العمل العالمية إلى ضمان الوقاية من الأمراض المعدية وعلاجها بأدوية آمنة وفعالة.
تتضمن «خطة العمل العالمية بشأن مقاومة مضادات الميكروبات» خمسة أهداف استراتيجية:

- تحسين الوعي والفهم لمقاومة مضادات الميكروبات.

تعزيز المراقبة والبحث.

تقليل نسبة الإصابة بالعدوى.

الاستخدام الأمثل للأدوية المضادة للميكروبات.

ضمان الاستثمار المستدام في مكافحة مقاومة مضادات الميكروبات.

أشار الإعلان السياسي الذي أقره رؤساء الدول في الجمعية العامة للأمم المتحدة في نيويورك في سبتمبر ٢٠١٦ إلى التزام العالم بإتباع نهج واسع ومنسق لمعالجة الأسباب الجذرية لمقاومة مضادات الميكروبات في قطاعات متعددة، وخاصة صحة الإنسان وصحة الحيوان وتدعم منظمة الصحة العالمية الدول الأعضاء في وضع خطط عمل وطنية بشأن مقاومة مضادات الميكروبات، استناداً إلى خطة العمل العالمية.
تقود منظمة الصحة العالمية مبادرات متعددة لمعالجة مقاومة مضادات الميكروبات:

الأسبوع العالمي للتوعية بمضادات الميكروبات

تُعقد الحملة العالمية لمكافحة مضادات الميكروبات سنويًا منذ عام ٢٠١٥، وهي حملة عالمية تهدف إلى زيادة الوعي بمقاومة مضادات الميكروبات في جميع أنحاء العالم وتشجيع أفضل الممارسات بين عامة الناس والعاملين في مجال الصحة وواضعي السياسات لتجنب المزيد من ظهور و انتشار العدوى المقاومة للأدوية.
تُعد مضادات الميكروبات أدوات بالغة الأهمية للمساعدة في مكافحة الأمراض التي تصيب البشر والحيوانات والنباتات وهي تشمل المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات ومضادات الفطريات

النظام العالمي لمراقبة مقاومة مضادات الميكروبات (GLASS)

ويدعم النظام الذي تدعمه منظمة الصحة العالمية نهجا موحدا لجمع وتحليل وتبادل البيانات المتعلقة بمقاومة مضادات الميكروبات على المستوى العالمي لإرشاد عملية صنع القرار، ودفع العمل المحلي والوطني والإقليمي.

الشراكة العالمية للبحث والتطوير في مجال المضادات الحيوية (GARDP)

وهي مبادرة مشتركة بين منظمة الصحة العالمية ومبادرة أدوية الأمراض المهملة (DNDi)، تشجع GARDP البحث والتطوير من خلال الشراكات بين القطاعين العام والخاص.
وبحلول عام ٢٠٢٣، تهدف الشراكة إلى تطوير وتقديم ما يصل إلى أربعة علاجات جديدة، من خلال تحسين المضادات الحيوية الحالية وتسريع دخول أدوية المضادات الحيوية الجديدة.

فريق التنسيق المشترك بين الوكالات المعني بمقاومة مضادات الميكروبات (IACG)

أنشأ الأمين العام للأمم المتحدة فريق التنسيق المشترك بين المنظمات الدولية لتحسين التنسيق بين المنظمات الدولية ولضمان اتخاذ إجراءات عالمية فعالة ضد هذا التهديد للأمن الصحي.

اختيار الأدوية في type 2 diabetes mellitus

بقلم
د.ص/ بدرالدين البريهي

اختيار الأدوية في type 2 diabetes mellitus

يا صديقي يجب أن تعرف ان اختيار الدواء لمريض ال DM يعتمد على Risk factor of the patient

وايضا هل يتناسب هذا الدواء معا المريض ولا ما يتناسب

ممكن نقسم المصابين بالسكر حسب risk factor

إلى مجموعتين :-

patient with Cardiovascular risk or HF or CKD

هؤلاء امراض المجموعة الاولي يعني يكون مصاحب السكر احد هذه الأمراض فشل قلبي او الكلى تعبان او عنده مخاطر risk على Cardiovascular .

Patient Without CVD or CKD

يعني المريض لا يوجد عنده اي مشاكل لا CVD و لا CKD .

طيب كلام حلوا وجميل

طيب في المجموعة الاولى لو المريض عنده CVD او CKD الاختيار الأفضل هو

..SGLT2 inhibitors or GLP1

DIABETES
INSULIN ONLY

طيب احنا نفضل SGLT2 نبدأ بها لأن GLP1 سعرها مرتفع

الا في حالتين :

اذا كان عند المريض ما يمنع استخدام SGLT2 INHIBITOR

إذا كان المريض معهASCVD وانتم عارفين ايش يعني ....

مثلا لو عنده التضيق قده ٥٠٪ واكثر في Coronary او Carotid او peripheral artery

او كان ASCVD risk assessment اكثر من ١٠ ٪ وعمره اكثر من ٥٥

هنا تكون الأولوية لل GLP1

ولكن إذا لم يكن هناك أي اشكاليه من الذي ذكرتها سابقاً فالأولوية لل SGLT2 INHIBITOR

خاصة لحالات ال:-

HF

albuminuria

. CKD

طيب تعالوا نشوف امراض المجموعة الثانية الذي لا يوجد لديهم مشاكل CVD ولا حتى CKD

بنختار الدواء على حسب عوامل معينه :-

اولاً الأولوية تكون لل metformin بشرط انه ما يكون Contraindications او intolerance

لو المريض في عنده زيادة في الوزن عندك اختيارين اما SGLT2.. او GLP1

ونبعد من عقلنا insulin و sulfonylurea و TZD لأنها ترفع الوزن ⍰ و DPP4 لا نفضلها لانه ما عندها اي تأثير في تقليل الوزن .

.لو نريد الوزن يبقى طبيعي يعني على ما هو عليه فال metformin و DPP4 ليس لهم تأثير في رفع الوزن ويحافظوا على وزن المريض .

متى نعطي مريض typ2 diabetes انسولين!!!!

نبدأ نعطيهم انسولين إذا كان التراكمي Hb فوق ١٠ أو ايضاً إذا كان fasting blood glucose أعلي من ٣٠٠ والبعض يقول ٢٥٠ وهذا يعود كله إلى قابلية المريض بعض المرضى لا يفضل الحقن لذالك ممكن يوقف العلاج لهذا السبب

ممكن نحول المريض من oral drug إلى انسولين إذا استخدم ثلاثة إلى اربعة أدوية ولا توجد استجابة كافيه وفي بعض الأحيان يضاف إضافة بجانب ببعض الأدوية معا مراقبة hypoglycemia ...

ملاحظه / لو في حالة بدأت استخدمت انسولين لفتره ونزل التراكمي تبعها إلى ٧ او حتى ٨ ممكن نوقف الأنسولين ونحوله إلى oral drug بعكس type 1 diabetes لا يمكن الاستغناء على الأنسولين

وايضا لازم نركز قابلية المريض لهذا الدواء لأنه ممكن المريض يوقف استخدام العلاج بسبب اعراضه الجانبية او السعر فيجب انه نراعي الاثار الجانبية إما بصرف علاج اخر يقلل الاثار الجانبية ومنع ظهورها او عن طريق تقليل الجرعة او استخدام بديل اخر

ايضا تقييم الحالة الصحية للمريض قبل صرف اي علاج لمنع تعارض الأدوية معا حالة المريض

The Potent and Fast Acting Antihistaminic Agent

زيترين
مضاد للحساسية
١٠٠ مل
شراب
يدكو
Zet

Zetrine afforded fast and strong relief of allergy symptoms such as watery eyes، runny nose، itching eye/nose، sneezing and itching.

Zetrine has insignificant CNS activity.

Zetrine has no clinically relevant effect on the QT or QTc interval

Indications

Zetrine is indicated for the treatment of

- Seasonal allergic rhinitis (SAR)
- Perennial allergic rhinitis (PAR)
- Chronic spontaneous urticaria (CSU)

Produced by :
Yemen Drug Company
for Ind. & Comm. (YEDCO)
Sana'a - Yemen

شركة صيدليات ابن حيان

الخدمة الصيدلية الشاملة

من المصداقية .. والتميز

اليوبيل الفضي

الذكرى الـ 25 لتأسيس شركة صيدليات ابن حيان

• الاستخدام الآمن للدواء لدى الرضع والأطفال

بقلم
د.ص/عدالعالم الشميري

إن إعطاء الدواء للرضع والأطفال ليس كما هو لدى البالغين! ففي حالة كان رضيعًا أو طفلًا فإن احتساب الجرعة الدوائية على حسب الوزن والعمر ومحيط الجسم بعكس البالغين الذين تكون الجرعة لديهم غالباً ثابتة.

كن دقيقاً في إعطاء رضيعك أو طفلك الدواء حتى لو كانت هذه الأدوية غير وصفية.

هذه بعض النصائح المفيدة لك:

اسأل قبل إعطاء أي دواء:

اسأل طبيبك أو الصيدلي قبل إعطاء أي دواء لرضيعك/طفلك إن كان يناسبه خاصة الأدوية غير الوصفية.

قد يكون لأكثر من دواء نفس المادة الفعالة لذلك احرص على معرفة المادة الفعالة للدواء حتى لا يستهلك رضيعك/طفلك جرعات عالية.

احفظ الأدوية في مكان آمن:

احفظ الأدوية في مكان آمن وبعيد عن متناول الأطفال، قم بقراءة النشرة الداخلية المرفقة ومعرفة تعليمات الحفظ، مثال: بعض المضادات يتطلب حفظها في الثلاجة بعد الفتح ولها تاريخ صلاحية محددة.

اعط رضيعك أو طفلك الدواء بشكل صحيح:

عند تناول رضيعك أو طفلك دواء على شكل سائل عليك التأكد من وحدة القياس واستخدام الأداة المرفقة مع الدواء.

ليس كل الأدوية والفيتامينات تستطيع خلطها مع الأطعمة والمشروبات!

استشر طبيبك أو الصيدلي حول الأدوية التي يمكن خلطها مع الحليب أو المشروبات أو الأطعمة والأدوية التي لا يمكن خلطها.

إذا كنتِ حامل أو تقومين بالرضاعة الطبيعة وتأخذين أدوية ابلغي الطبيب أو الصيدلي بذلك. هناك بعض الأدوية قد تنتقل إلى الجنين عن طريق المشيمة أو طفلك عن طريق الرضاعة.

تعرف على آثار حساسية الدواء على الجسم

ذكرت تقارير طبية، أن حساسية الأدوية هي تأثير سلبي للدواء الذي يؤثر على جسمك، ويحدث هذا بسبب الاستجابة المناعية للدواء الذي يأخذها كعدو وتتفاعل مع ذلك،و نتيجة لذلك لديك حساسية قد تستمر لبضعة أيام حتى ينتهي الدواء من تأثيره، وهناك فرق بين الآثار الجانبية للدواء وبين الإصابة بالحساسية تجاه الدواء،

وعادة ما يعاني الأشخاص من الآثار الجانبية للدواء، فقط حوالي ٥-١٠٪ من الأشخاص يعانون بالفعل من حساسية تجاه الدواء، أولئك الذين لديهم هذه الحساسية، لا يمكن أن يكون لديهم هذا المزيج من الأدوية طوال حياتهم لأنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية.

آثار حساسية الدواء

الحساسية الدوائية لها بعض الأعراض الواضحة لدى الشخص المصاب بهذه الحساسية. قد تكون لديهم:-

طفح جلدي على أجسامهم - حمى شديدة مفاجئة تستمر لعدة أيام - صعوبة في التنفس - تغيير السلوك - تهيج وحكة

الجهاز المناعي لجسمنا الذي يحمينا من الأمراض المختلفة يحارب الفيروسات والبكتيريا والطفيليات وغيرها من المهيجات التي تسبب المرض. في حالة الحساسية تجاه الأدوية، يأخذون الدواء أو الدواء كغازين ويصنعون أجسامًا مضادة ضدهم، نتيجة للهجوم، فإنه يسبب التهابًا في الجسم يسبب هذه الأعراض.

مخاطر الإصابة بالحساسية من الأدوية

لا تسبب حساسية الدواء أي ضرر أو مخاطر كبيرة على الصحة في معظم الحالات. لكن من الممكن أن يصاب الشخص بالحساسية بسبب تناول دواء معين ويزداد الأمر سوءًا. إذا لم يتم علاجه في الوقت المناسب واستمرت الأعراض في الارتفاع، فيمكن أن يؤثر على الأعضاء الأخرى وعمل الجسم.

يمكن أن تسبب الحساسية الشديدة للأدوية أيضًا مضاعفات تهدد الحياة. على سبيل المثال، الحساسية المفرطة، هو رد فعل مفاجئ يحدث في الجسم بسبب حساسية الدواء أو مسببات الحساسية التي تدخل الجسم. بسبب هذه الحساسية، يحدث تفاعل آخر في الجسم بعد تناول الدواء مباشرة، مما قد يؤدي إلى مشاكل مختلفة في القلب والجهاز التنفسي

19
K
Potassium
38
Sr

انخفاض البوتاسيوم يضر بصحة القلب

بقلم
د.ص/ عبدالعالم الشميري

يشير انخفاض البوتاسيوم في الجسم بشكل عام إلى انخفاض مستواه في مجرى الدم عن المعدل الطبيعي، فالبوتاسيوم يساعد في نقل الإشارات الكهربائية إلى خلايا الجسم، وهو ضروري لعمل الخلايا العصبية والعضلية بشكل صحيح، وخاصةً خلايا عضلة القلب.

وعادةً ما يتراوح مستوى البوتاسيوم في الدم من ٣,٦ إلى ٥,٢ مليمول لكل لتر (مليمول/لتر). وقد يكون الانخفاض الشديد في مستوى البوتاسيوم (أقل من ٢,٥ مليمول/لتر) مهددًا للحياة ويتطلب رعاية طبية عاجلة.

وهنالك العديد من الأسباب وراء انخفاض البوتاسيوم (نقص البوتاسيوم في الدم). يتمثل السبب الأكثر شيوعاً وراء فرط فقدان البوتاسيوم عبر البول في الحبوب الموصوفة طبياً لزيادة التبول، و غالباً ما يتم وصف أنواع الأدوية المذكورة التي تُعرف أيضًا بحبوب الإماهة أو الحبوب المُدرِّة للبول للأشخاص الذين يُعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مرض في القلب.

وقد يؤدي التقيؤ أو الإسهال أو كلاهما إِلى فقدان البوتاسيوم بمعدلات كبيرة من جهاز الهضم. وفي الحالات النادرة فقط يُعزى انخفاض البوتاسيوم إلى عدم تناول الطعام الذي يحتوي على ما يكفي من البوتاسيوم.

وتتضمن أسباب نقص البوتاسيوم ما يلي

مرض الكُلَى المزمن

الحمض الكيتوني السكري

إسهال

مدرات البول (مسكنات الألم في حال احتباس الماء)

الإفراط في استعمال المُليّنات

التعرق المُفرط

قصور حمض الفوليك

استعمال بعض المضادات الحيوية

التقيؤ

أطعمة غنية بالبوتاسيوم

يمكن العثور على البوتاسيوم بشكل خاص في الفواكه والخضراوات والبقوليات ومنتجات الألبان قليلة الدسم. وغالبا ما يتم الترويج للموز لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم.

الفواكه المجففة ”الزبيب والمشمش“

الفول والعدس – البطاطا - السبانخ والبروكلي – الأفوكادو - ماء جوز الهند – الطماطم - الألبان والحليب- الزبادي- الكاجو واللوز- سمك السالمون- مشروبات تحتوى على البوتاسيوم:- عصير الرمان- عصير برتقال - عصير اليوسفي

معلومات حول فيتامين أ (A)

يعتبر (فيتامين أ) أحد الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون

- من المغذيات المهمة في الجسم للرؤية والنمو وانقسام الخلايا

والتكاثر وفي تقوية المناعة ويساعد في دعم الخلايا التائية

(وهي نوع من خلايا الدم البيضاء التي تساعد في تحديد العامل المسبب للأمراض)

- يعزز فيتامين أ النمو الطبيعي وصحة خلايا الجسم ويحافظ على

صحة البشرة. كما يحتوي فيتامين أ على خصائص مضادة للأكسدة. والتي تعمل على إبطاء أو منع تلف الخلايا من خلال حماية الخلايا من التلف، كما قد تقلل مضادات الأكسدة من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب.

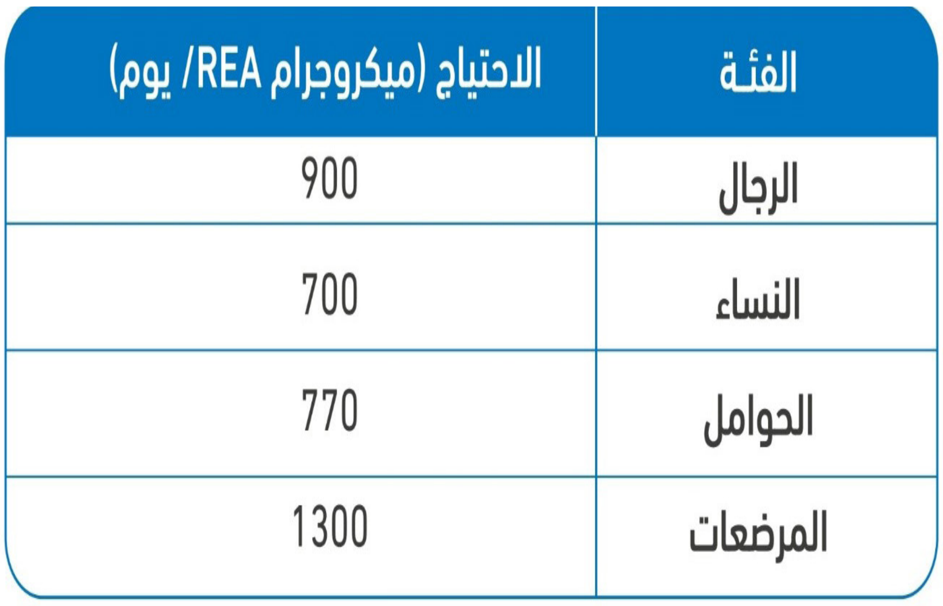
● نقص فيتامين A

نقص فيتامين A ممكن ان يسبب مشاكل بالرؤية وجفاف البشرة والجلد وزيادة خطر الاصابة بالعدوى وضعف النمو

● مصادر فيتامين A

- مصادر فيتامين أ إما أن تكون مصادر حيوانية (الريتينول) كالكبد والحليب كامل الدسم والجبن.
- مصادر نباتية (كاروتينويد) والتي يمكن للجسم تحويلها إلى فيتامين أ وهي كالخضروات الورقية الخضراء والفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي (الجزر والبطاطا الحلوة والقرع والبطيخ والشمام).
- مصادر الأطعمة المدعمة بفيتامين أ الحليب بأنواعه، اللبن، الزبادي بأنواعه، والعصائر مع الحليب..

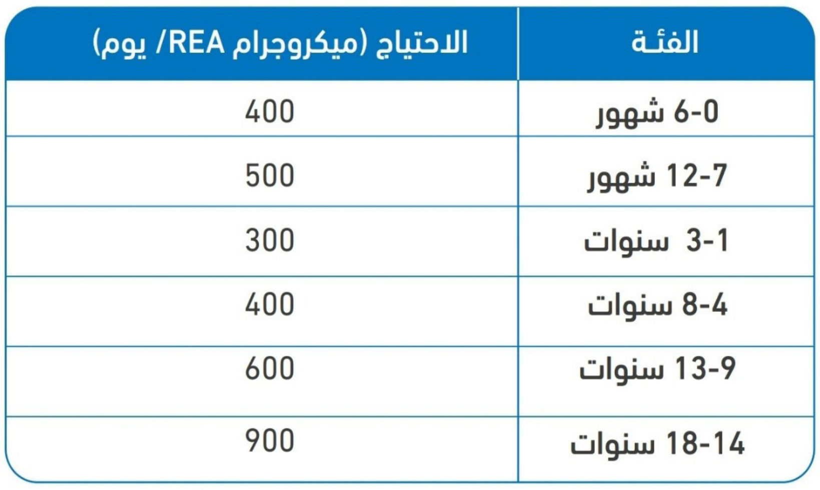
الاحتياج اليومي لفيتامين A



الفئة	الاحتياج (ميكروجرام /REA يوم)
الرجال	900
النساء	700
الحوامل	770
المرضعات	1300

*تنبيه للحوامل: تناول كميات كبيرة من فيتامين أ يمكن أن يؤذي الجنين. لذلك إذا كنتِ حاملاً أو تفكرين في إنجاب طفل، تجنبي الإفراط في تناول مصادر فيتامين أ ومنتجاته ومن المهم استشارة الطبيب.

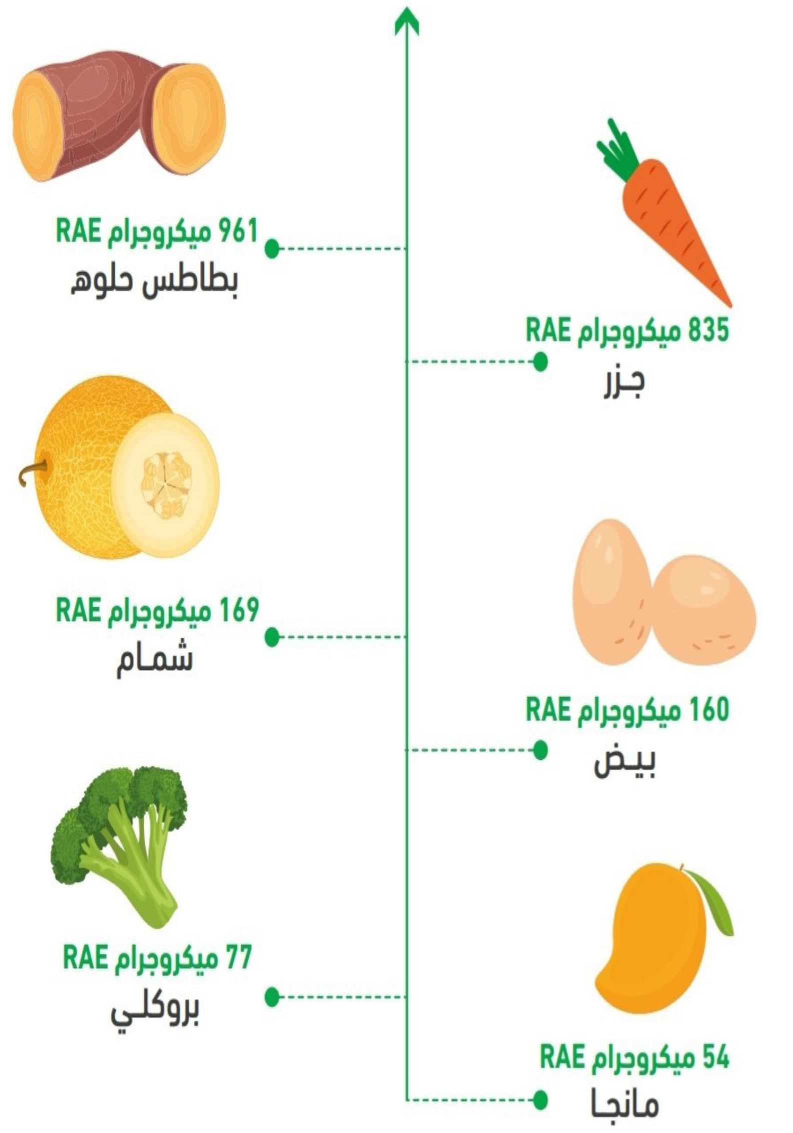
الأطفال:



الفئة	الاحتياج (ميكروجرام /REA يوم)
0-6 شهور	400
7-12 شهور	500
1-3 سنوات	300
4-8 سنوات	400
9-13 سنوات	600
14-18 سنوات	900

*يتم حساب الاحتياج بوحدة mcg REA لمراعاة الاختلافات في النشاط الحيوي للريتنول والكاروتينويد، جميعها يتم تحويلها إلى ريتنول في الجسم.

كمية فيتامين (أ) في المصادر الغنية بفيتامين أ (لكل 100جرام):



بقلم
د.ص/ عبدالعالم الشميري

اكتشاف جديد يمكن ان يجعل الشيخوخة من الماضي

بقلم
د.ص/ اسماعيل الوصابي

لقد كان إطالة العمر هو الكأس المقدسة للأبحاث الطبية على الرغم من تحسن متوسط العمر المتوقع بشكل كبير الا أن الشيخوخة والامراض المرتبطة بالعمر لا تزال تؤثر على مليارات من الافراد حول العالم.

تنجم الشيخوخة في المقام الأول عن تراكم الخلايا القديمة “senescence” سيئة الأداء (الخلايا القديمة التي لم تعد تتكاثر) في الانسجة والأعضاء المختلفة وعلى هذه النحو فان القضاء على الخلايا الهرمة يمكن ان يمنع الشيخوخة والاضطرابات المرتبطة بتقدم العمر بما في ذلك تصلب الشرايين والخرف ومع ذلك فان العلاجات التي تستهدف هذه الخلايا يمكن ان تلحق الضرر بأجزاء أخرى من الجسم وحتى الأن ظلت التقنية التي تسمح بالقضاء الحصري على الخلايا الهرمة بعيدة المنال.

الان قام باحثون من اليابان بتطوير لقاح ضد الخلايا الهرمة باستخدام بروتين يتم التعبير عنه بواسطة هذه الخلايا فقط ففي دراسة جديدة نشرت في مجلة Nature aging استخدم الباحثون هذا اللقاح للقضاء على هذه الخلايا في الفئران ولاحظوا تحسينات كبيرة في كل التأثيرات الطبيعية والمسببة لأمراض الشيخوخة، ووفقا للبروفيسور Tohru Minamino من كلية الدراسات العليا للطب بجامعة جونتندو الذي درس الشيخوخة لأكثر من عقدين من الزمن فان هذه ليست سوى خطوة صغيرة في رحلة للأمام ومع المزيد من الأبحاث لربما يكون هناك القدرة على توفير علاج فردي مضاد للشيخوخة للمرضى.

الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين

التدخين هو عادة سيئة يمارسها العديد من الأشخاص في جميع انحاء العالم ومع ذلك فإن الإقلاع عن التدخين يعتبر خطوة هامة وحكيمة للحفاظ على صحة الرئتين، ويؤثر التدخين سلباً على الجهاز التنفسي بشكل عام ولكن هنالك فوائد ملموسة على الرئتين عند التوقف عن التدخين احد الفوائد الرئيسية هو تحسين قدرة الرئتين على التنفس، عندما يتعرض الشخص للتدخين يتم تلويث الرئتين بالعديد من المواد الضارة الموجودة في الدخان وتسبب هذه المواد في تضييق الشعب الهوائية وتلف الانسجة الرئوية مما يجعل الرئتين تنتج المزيد من المخاط الواقي مما يقلل من قدرة الرئتين على استيعاب الأكسجين واطلاق ثاني أكسيد الكربون ولكن عندما يتوقف الشخص عن التدخين تبدأ الرئه في اصلاح نفسها مع مرور الوقت مما يسمح بالتعافي واستعادة وظيفتها الطبيعية وتعتمد سرعة الشفاء والتجديد على مدة التدخين وكميته، وكلما كان الإقلاع عاجلا سيؤدي الى تغيرات اسرع في الجسم. فبعد 20 دقيقة يبدا معدل النبض بالعودة الى طبيعته وبعد ٨ ساعات تتعافى مستويات الاكسجين من التخلص من ثاني أول اكسيد الكربون الضار، وتبدأ الرئتين بإخراج المخاط الذي تم انتاجه مما يجعل المدخن يسعل أكثر من المعتاد وقد يلاحظ الشخص تحسن في حاسة التذوق والشم، وبعد ٣ايام يصبح التنفس أسهل حيث تبدأ القصبات الهوائية بالاسترخاء. بعد 2 الى 12 أسبوع تتحسن الدورة الدموية في القلب والعضلات، وبعد ٣الى ٩ أشهر تزداد وظائف الرئة بنسبة تصل الى ١٠٪، وبعد عام ينخفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية الى النصف مقارنة بالمدخنين، وبعد عشر سنوات ينخفض خطر الوفاة بسرطان الرئة النصف، لذلك ان الإقلاع عن التدخين لا يحسن الصحة البدنية فحسب بل يعزز الصحة العقلية أيضا.

أسباب الجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم

هل شعرت بالجوع الشديد عند استيقاظك من النوم؟

هل يراودك الفضول حول معرفة الأسباب؟

- إليك أسباب الجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم في المقال.*

إن الشعور بالجوع غريزة طبيعية عند الجميع، لكن في بعض الأحيان قد يتراود الشعور الشديد بالجوع عند الاستيقاظ فجأة في الليل أو في الصباح الباكر بعد الاستيقاظ مباشرةً.

تتعدد أسباب الجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم، فمنها ما هو طبيعي وعابر، ومنها ما قد يتعلق بمشكلة معينة، إليك تفاصيل أكثر حول بعض الأسباب

في ما يأتي:*

▪عدم تناول الطعام كفايةً خلال اليوم السابق

إن الجوع هو إشارة تنبه بحاجة الجسم للطاقة، ففي حال عدم تناول كميات كافية منه خلال اليوم قد يستيقظ الشخص بسبب الجوع الشديد ليلًا أو في الصباح الباكر.

▪تناول السكريات

في حال الاعتماد على السكريات فقط والإكثار منها خلال اليوم، وعدم تناول غذاء صحي متوازن قد يزيد ذلك من فرصة الشعور الشديد بالجوع عند الاستيقاظ من النوم. فتناول السكريات بشكل كبير لا يغني حاجة الجسم لوحده، بل يعطي طاقة عالية وفائدة غذائية قليلة ويرفع من مستوى الإنسولين (Insulin)، ويؤدي إلى اضطراب سكر الدم.

▪ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة أحد أسباب الجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم، حيث أن ممارسة الرياضة تزيد من حرق الدهون.

عند ممارسة الرياضة في وقت متأخر من الليل مثلًا أو تغيير نمط ممارسة الرياضة بشكل مفاجئ، فإن عضلات الجسم تبقى نشطة بعد ممارسة الرياضة بساعات مما يزيد من حرق الدهون والشعور بالجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم.

▪قلة النوم

إن اضطراب عملية النوم وعدم الحصول على نوم كافٍ ومريح يزيد من الشهية والجوع؛ لأن قِلّة النوم واضطرابه يترافق مع:

اضطراب في مستوى السكر في الدم.

زيادة هرمون الجريلين (Ghrelin) المسؤول عن زيادة الشهية للطعام.

لذلك يجب النوم بشكل كافٍ ما بين ٦ إلى ٨ ساعات لتجنب ذلك.

▪تناول بعض الأدوية

أحد أسباب الجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم تناول بعض الأدوية، حيث تؤثر على الشهية وتزيد من شدة الشعور بالجوع عند الاستيقاظ من النوم،

ومن هذه الأدوية* :

بعض مضادات الاكتئاب.

مضادات الهيستامين (Antihistamines).

الستيرويدات (Steroids).

أدوية علاج الشقيقة.

الأنسولين.

أدوية علاج الفُصام والتشنجات.

لذلك يجب استشارة الطبيب في هذا الأمر.

▪الإصابة ببعض المشكلات الصحية

إن أمراض السمنة، والسكري واضطرابات الغدة الدرقية جميعها من أسباب الجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم.

تؤثر الأمراض المذكورة على عمليات الأيض التي بدورها تؤثر على الشهية للطعام.

فمريض السكري مثلًا يعاني من عدم استجابة خلايا الجسم للأنسولين، وبالتالي عدم حصول الخلايا على السكر والطاقة اللازمة والشعور بالجوع الشديد.

السمنة أيضًا قد تؤثر على الأنسولين واضطراب سكر الدم وتزيد من الشهية والجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم.

قد تزداد الشهية للطعام والشعور بالجوع الشديد عند الاستيقاظ كأحد علامات فرط نشاط الغدة الدرقية (Hyperthyroid-ism)، وهو مرض يجب علاجه للتخلص من اضطراب الشهية.

بقلم
د.ص/ ماجد ياسين

أسباب الجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم الخاصة بالنساء*

هناك أسباب للجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم تختص بالنساء، وتمثلت الأسباب في الآتي:

أعراض ما قبل الدورة الشهرية

قد تتأثر الشهية عند النساء في الأسابيع القليلة التي تسبق الدورة الشهرية، فقد تلاحظ المرأة ازدياد شهيتها للطعام الحلو أو المالح مثلًا، وشعورها الشديد بالجوع عند الاستيقاظ من النوم، وينتج ذلك بسبب اضطراب الهرمونات في الجسم.

▪الحمل

أسباب الجوع الشديد عند الاستيقاظ من النوم الخاصة بالنساء منها الحمل، فقد يكون الجوع أحد علامات الحمل الأولى، وهو عادةً أمر طبيعي؛ بسبب اختلاف الهرمونات في الجسم... لكن يجب الانتباه، فقد يمكن أن يكون الجوع الشديد عند الاستيقاظ بشكل متكرر وزائد علامة من علامات سكري الحمل وهو ارتفاع سكر الدم خلال فترة الحمل فقط.

▪الرضاعة

المرأة المرضعة تحتاج كثيرًا من الطعام لتسد حاجة طفلها وحاجة جسمها من العناصر الغذائية، لذلك غالبًا ما تستيقظ المرضعة أثناء الليل؛ شعورًا بالجوع.

OTC Medicine

بقلم
د.ص/ ماجد ياسين

• الصيدلي و أدوية ال OTC

ما هي ادوية ال OTC ؟

الأدوية اللاوصفية او ادوية ال OTC هي الادوية التي لا تحتاج الي وصفة الطبيب و هي اختصار لمصطلح over the counter drugs,, ولكن ما هي أنواع أدوية ال OTC وهل يجب أن يكون المريض علي علم بها ؟ و ما دور الصيدلي من جهة هذه الادوية ؟ , كل ذلك سنتعرف عليه في السطور القادمة .

ما هي أنواع ادوية ال OTC ؟

ادوية ال OTC هي ادوية لا يحتاج صرفها الي وصفه طبيه و تتلخص في هذه الانواع من الادوية

مضادات الهستامين و الحساسية

1- الديفين هيدرامين diphenhydramin
2- الديفانهيست diphanhist
3- الكلورفينارامين chlorpheniramin
4- البرومفينارامين brompheniram

ادوية مسكنات الالم

1- مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية مثل (الأسبرين – البروفن – الكيتوبروفن)
-2
3- الأسيتامينوفين مثل (البانادول)

مضادات الاحتقان

فقط السودوافدرين pseudoephedrine يمكن استخدامه بدون وصفه طبية من هذه المجموعة

OVER-THE-
COUNTER
MEDS

الأدوية المضادة للسعال

مهدئات السعال مثل الديكستروميثورفان dextromethorphan

هل يجب أن يكون المريض علي علم بها ؟

بالطبع يجب علي اي مريض او اي شخص عادي لا ينتمي لأي مجال صحي او طبي (ليس طبيب او صيدلي) أن يكون علي علم بهذه الأدوية وان يكون علي دراية بأثارها الجانبية والجرعات المناسبة لها وكيفية حماية نفسه من الافراط في تناولها . لذا كمريض عليك أن تتعرف علي ....

دواعي الاستعمال

المادة الفعالة

الاثار الجانبية

الجرعات المناسبة

متي يمكن أن توقف الدواء

ولكن كيف يمكنك التعرف علي هذه التفاصيل؟

من خلال الارشادات التي تأتي مع الدواء في العُلبة الاصلية تستطيع التعرف علي التفاصيل، ولكن اذا كان لديك أسئلة او تريد أن تعرف المزيد من التفاصيل يمكنك في هذه الحالة أن تستشير الصيدلي , مما ينقلنا الي السؤال التالي .....

ما دور الصيدلي من جهة ادوية ال OTC ؟

دور الصيدلي من جهة ادوية ال OTC هو دور في غاية الأهمية , فبما أن هذه الأدوية لا تحتاج الي وصفات طبيه , فغالبا يكون المريض غير واعي بخصائص هذه الادوية و معرفة المناسب له او الضار بالنسبة لحالته او يتعارض مع ادوية اخري , لذلك هنا يأتي دور الصيدلي وهو توعية المريض من خلال الرد علي أسئلته حول الدواء, او محاولة فهم دواعي استخدام المريض للدواء و امكانية تعارضه مع دواء آخر له نفس المادة الفعالة او ضرره للمريض لأسباب تخص التاريخ المرضي للمريض .

يمكنك كصيدلي تجهيز Brochure يضم تعريف ادوية ال OTC وانواعها و مجموعه من الأسئلة الهامه كـ

ما هي دواعي استعمالك ل ادوية ال OTC ؟

هل تستخدم ادوية اخري تحتوي علي نفس المادة الفعالة ؟

هل لديك حساسية تجاه اي من المواد المكونة للدواء ؟

هل تريد التعرف علي الاثار الجانبية لتستطيع تجنبها او التعامل معها بشكل سليم ؟

هل تريد التعرف علي الجرعات المناسبة ؟

هل تريد التعرف علي الوقت المناسب لإيقاف الدواء ؟

وغيرها من الأسئلة ....

هذا سوف يرفع وعي المريض و يشجعه علي ان يسأل حول الدواء . حيث انه سيعلم أن الصيدلي هو من يستطيع مساعدته في الحصول علي الاجابات الدقيقة و الصحيحة .

اذا ادوية ال OTC او الادوية التي لا تحتاج الي وصفات طبيه هي ادوية شائعه يستخدمها العديد من الناس لأسباب مختلفة دون وعي كافي من جهتهم حول ماهية هذه الادوية وكيفية التعامل معها و هل لها اضرار ام لا , لذلك هنا يأتي دور الصيدلي في تعريف المريض بهذا النوع من الادوية وكيفية التعامل معها من خلال الرد الواضح الدقيق علي أسئلة المريض , فانت كصيدلي المصدر الموثوق للمعلومة بالنسبة له.

100 Caplets
Paramol
Extra
YEDCO

قاهر الألم

برامول إكسترا

YEDCO

الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية
(يدكو) - اليمن
Yemen Drug Company For Ind & Comm (YEDCO) Sanaa- Yemen

pierre cardin
PARIS
EASY COMBING spray
KERATIN COMPLEX

بخاخ لفك
تشابك الشعر

الزيوت المناسبة لطبيعة الشعر

pierre cardin
PARIS
PURPLE SHAMPOO

كيف أعرف الزيوت المناسبة لطبيعة شعري؟!

عن طريق معرفة مسامية الشعر وهي عبارة عن ثقوب صغيرة مثل ثقوب الاسفنجة كلما كانت اوسع كلما امتصت الرطوبة اسرع و فقدتها بشكل اسرع

من أسهل الطرق الطبيعة والموفرة للوقت والجهد اختبار مسامية الشعر

اختبار مسامية الشعر هو الاختبار الذي من خلاله نستطيع تحديد قدرة بصيلة الشعر على امتصاص الماء والزيوت وهل تحتفظ بها ام لا.

طريقة اختبار مسامية الشعر كالاتي:

-1 احضر كوب ماء بدرجة حرارة الغرفة
-2 اخذ بعض خصلات الشعر يشترط ان يكون الشعر نظيفاً خالٍ من الزيوت
-3 ضع خصلات الشعر في كوب ماء ولاحظها لمدة تتراوح من دقيقتين الى اربع دقائق
*اذا كان الشعر يغوص بسرعة فإن مساميته عالية
*اذا كان يغوص ببطء فإن مساميته متوسطة أي طبيعية
*اذا لازال يطفو على الماء مساميته منخفضة
طرق التعامل مع انواع الشعر حسب مساميتها:
النوع الأول ذو المسامية العالية high porosity:

غالبا ما يكون هذا النوع قليل الاحتفاظ بالماء لذلك يكون هشاً وأكثر عرضة للتشابك لذلك ينصح
-1 عدم الإفراط في غسله وتصفيفه
-2الحرص على حمايته من الحرارة

استخدام الزيوت المناسبة لهذا النوع وهي:
زيت اللوز الحلو
زيت الزيتون
زيت الافوكادو
زيت جوز الهند
زيت الخروع
النوع الثاني الشعر طبيعي المسامية Normal porosity:
هذا النوع من الشعر لا يحتاج طرق تعامل خاصة ولكن يفضل
-1عدم الإفراط في استخدام الحرارة
-2عدم الإفراط في استخدام مستحضرات الشعر الزيتية
والزيوت المناسبة لهذا النوع:
زيت الارغان
زيت دوار الشمس
زيت اللوز الحلو
زيت الافوكادو
النوع الثالث والاخير
الشعر منخفض المسامية Low porosity:
بسبب بطء هذا الشعر في امتصاص الرطوبة تميل الدهون للتراكم فوق سطح الفروة لذلك يكون أكثر عرضة للقشرة
-1 يفضل استخدام الشامبو مرة اسبوعيا
-2استخدام ماسكات ترطيب الشعر مرتين اسبوعيا
-3الاعتدال في استخدام مستحضرات الشعر
الزيوت المناسبة لهذا النوع:
زيت الجوجوبا
زيت الارغان

pierre cardin
PARIS
HERBAL HAIR CARE
SHAMPOO
ALL HAIR TYPES
750ml
25.36 fl oz
Birch Leaf, Nettle, Burdock Root, Golden Millet, Hops

بقلم
د.ص / رانيا الابارة

واقي الشمس بين الخرافة والحقيقة،

من أكثر الخرافات شيوعاً أن واقي الشمس قد يسبب سرطان الجلد لأنه عبارة عن مواد كيميائية
الحقيقة أن الشمس هي من تسبب سرطانات الجلد "اجارنا الله واياكم "
بسبب الأشعة الفوق بنفسجية
الخرافة الأخرى أن واقي الشمس قد يعالج التصبغات بالأصح
واقي الشمس يمنع انتشار التصبغات ووصولها لطبقات أعمق في الجلد او بالأصح يحمي الجلد من التصبغات ولكنه ليس علاجي لها
الخرافة الثالثة
واقي الشمس يسبب اسمرار البشرة
هذه الخرافة قد تكون صحيحة إذا تم استخدام واقي الشمس بطريقة خاطئة فمثلاً
التعرض للشمس فترة طويلة دون تجديد الواقي خصوصا لمن يكون عملهم ميداني
أو عدم وضع الكمية المناسبة من واقي الشمس والتي لا تكون كافية لحماية البشرة من الأشعة الضارة
يفضل استخدام الواقي المناسب لنوعية البشرة
الخرافة الرابعة واقي الشمس يستخدم للنساء فقط
للأسف أشعة الشمس لا تفرق بين جلد الرجل وجلد المرأة لذلك واقي الشمس للجميع..
الخرافة التالية:
ليس ضروري استخدام واقي الشمس في الشتاء
عليك استخدام واقي الشمس لأن الجو البارد لا يحمي من أشعة الشمس
الخرافة السادسة
واقي الشمس بحماية spf 100 لا يحتاج تجديد
مهما كانت درجة حماية واقي الشمس يجب تجديده كل أربع ساعات
لذلك يجب الالتزام بواقي الشمس المناسب للبشرة بحسب طبيعتها
ويفضل الانواع الطبية ذات الحماية العالية

بقلم د.ص / ندى المرقب

pierre cardin
PARIS
Baby Shampoo
Baby Care
With Chamomile Extract
Suitable for Cleaning Baby's Hair
It Makes Hair Soft
Delicate Scent
BABY SHAMPOO
baby care
400 ml

pierre cardin
PARIS
SALT &
SULFATE
FREE SHAMPOO
Salt Free
Sulfate Free
Keratin Complex Enriched
Maintenance Shampoo

شامبو الأطفال من بيير كاردان

بتركيبته الخاصة المصممة للأطفال ، ينظف شعر طفلك وفروة رأسه دون إتلافه.

يساعد على تنعيم شعر الأطفال بتركيبته التي تنبعث منها رائحة تشبه رائحة الأطفال.

يحتوي على خلاصة البابونج المعروفة بتأثيرها المهدئ والمريح.

لا يحتوي على البارابين والصبغة و **SLS** و **SLES** والكحول والصابون.

الاستعمال: بللي شعر طفلك بالماء الفاتر، وضعي كمية صغيرة من الشامبو على يدك ، وضعيه برفق على شعر طفلك ، ثم اغسليه

شامبو العناية بالشعر من بيير كاردان الخالي من الملح والكبريتات

يعتني شامبو بيير كاردان الخالي من الملح والشامبو الخالي من الكبريتات بما يحتويه من الكيراتين.

بتركيبته الخاصة ، ينظف شعرك بلطف ويعطي شعوراً بالنعومة والنعومة.

ستشعر بالحيوية برائحتها اللطيفة.

يستخدم:

يوضع على الشعر المبلل بحركات تدليك ويشطف بعد بضع دقائق

pierre cardin
PARIS
SCALP CARE
ANTI-DANDRUFF
SHAMPOO
- Climbazole
- Provitamin B5

شامبو بيير كاردان المضاد للقشرة

بفضل **Climbazole** في تركيبته ، فإنه يساعد على منع تكوين قشرة الرأس.

يتيح لك الحصول على شعر ناعم وسهل التصفيف.

ستشعر بالحيوية في شعرك وفروة رأسك بعد كل حمام

شامبو بير كاردن بخلاصة الاعشاب المناسبة لكل انواع الشعر والذي يحتوي على فيتامينات B٣ و B٥

pierre cardin
PARIS
HERBAL
HAIR CARE
SHAMPOO
ALL HAIR TYPES
750 ml e
Birch Leaf, Nettle, Burdock Root, Golden Millet, Hops

Irritable Bowel Syndrome

د. ص/ أمل مجاهد العريفي

irritable bowel Syndrome

القولون 👉

جزء من large intestine بناءً علئ القطر وليس ع الطول لانه الإمعاء الدقيقه أطول

#إعدادِ الدُّكتوره الصَّيدَلانيَّة / أمل مجاهد العريفي

وظيفة الإمعاء الغليظة

1/إمتصاص الماء والاملاح المهضوم جزئيا من الأمعاء الدقيقه

2/تطرد الفضلات وبقايا الأكل عن طريق فتحة الشرج عن طريق حركه الامعاء تسمئ (*prestalisis*) و التي تتحكم في معدل تفضية محتويات الأمعاء الغليظه

انواع **prestalisis**

حركه سريع و تعمل 👉 diarrhea

حركه متوسطة وهي 👉 حركه طبيعيه يكون قوام البراز متماسك

حركه بطيئه و تعمل 👉 إمساك

irritable bowel Syndrome(IBS)

ماهو القولون العصبي؟

هو ليس مرض بحد ذاته إنما خلل وظيفي وليس في شكل الأمعاء ويكون الخلل في الأمعاء الغليظة (القولون)

أعراضه

1/انتفاخات

2/مغص وتقلصات تختفي عندما يدخل الحمام

3/يعاني من إمساك ومره إسهال

4/غثيان

5/ قلق وسواس وارق وفزع

6/غازات وهذه الغازات تضغط ع المثانه تخليه يدخل الحمام كثير

7/وضيق التنفس بسبب ضغط الغازات المتراكمه في البطن

ندخل ب الموضوع الأساسي 😊
IBS (القولون العصبي)

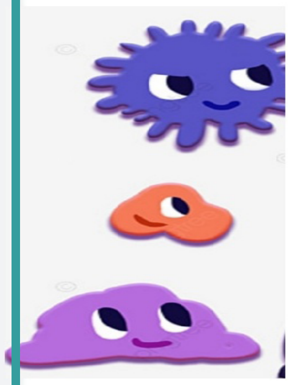
#القولون العصبي أكثر إصابة في النساء أكثر الرجال وأسبابه غير معروفة

ماهي أسباب القولون العصبي. 🤔

1/ أسباب غير معروفه وبعض النظريات تقول لما القولون يكون حساس ل ضغط نفسي او بعض الأطعمه يعمل خلل وظيفي يحصل تهيج

2/ تقول بعض الدراسات العلاقة بين serotonin الي هو هرمون السعاده والمزاج معروف نسبه السيروتونين ب الامعاء 95% والخلايا المبطنة للقولون وهي التي ترسل اشارات الى الدماغ ونسبتة في الدماغ 5% في حالات تهيج القولون يتأثر وظيفتة في نقل هرمون ال serotonin الى الدماغ يتراكم في الإمعاء مايوصل للدماغ وهذا مايفسر الإكتئاب وسواس قهري وقلق وأرق ممكن نسمعها من مريض قولون وليس خطير

3/القولون حساس لبعض الاطعمه نشرح الآلية 👇👇



large intestine

وفية بكتيريا نافعه ب المليارات تسمى **(Microbiome)** لها دور في حبك او كرهك لبعض المأكولات 🍓🌭🍖🍳🥘🥗 ومسؤوله على المزاج 🧠 والصحه والنوم

وهذه البكتيريا النافعة تتغذى ع بعض المأكولات وتتكاثر وتوصل للأمعاء الدقيقه ويحصل تكاثر بسرعه وبعض الأطعمه المعينه لمن تتغذى عليها تهضمه وتطلع ***Gases*** ماهي هذه الاطعمه 🤔🤔

مثل السكر وتتكاثر وتزيد عن عددها الطبيعي وتدخل الامعاء الدقيقه وتبدا ب التخمر وتعمل تهيج للقولون

Types (IBS)

1/Diarrhea _predominanat IBS_D
2/Constipation predominant IBS_ C
3/Alternating or Mixed IBS_A or IBS_M
امايكون مصاحب ب إسهال مسيطر او إمساك مسيطر او يكون مره إمساك ومره إسهال

Treatment

#أولا نصائح والمعالجة ب الأعشاب 😊😊

1/تجنب عن الألبان والخضار التي تحتوي ع البروكلي والقرنبيط

2/تجنب التوتر والقلق العصبي

3/الابتعاد عن أكل الحار والتوابل والشاي والقهوه والمشروبات الغازيه

4/زيادة *probiotic* البكتيريا النافعه من الأكلات الطبيعية مثل الزبادي والمخللات

5/من الخضار يتناول الخس والخيار

6/شرب المشروبات الي تريح من التهيج مثل اليانسون والبابونج والزنجبيل والكركم لكن الكركم ليس له علاقة ب القولون ولكن بس لو في اي التهاب ممكن يزيله

كمان من الفيتامينات الي ممكن يحتاجها

VitA -omega3-Zink

طيب هولاء الأطعمه أين تواجد

1/الفركتوز (الفواكه 🫐🍈🍒🍊🍎🍏)

2/اللاكتوز الحليب 🥛

3/الرافينوز في الخضار والبروكلي والقرنبيط 🥦

4/ الجلوتين في الشعير 🥒🥬

لذلك يجب الإبتعاد عن هولاء الاطعمه ❌❌❌

4/نبتعد عن ***Stress*** لانه يفرز كورتيزون بكميات عالية أثناء القلق يؤدي الئ زياده 👇

⬆️ ***Suger blood***

👇

⬆️ ***Gases***

⬆️ ***(5-HT)*** 👈***Systemic HyperTension***

5/مضغ اللبان 🍬 تخلي المخ يرسل إشارات عصبية إلئ الامعاء ب افراز انزيمات الهاضمه لذلك تفرز بدون سبب لما يجي وقت الاكل تكون الانزيمات مستهلك ماعاد تقدر تهضم الاكل بشكل الجيد وينتج عنه غازات وعسر الهضم ويتخمر

6/المضادات الحيوية الي تقتل البكتيريا النافعه وموانع الحمل التي لها دور في الهضم ولها وظائف أخرئ منها تصنيع فيتامين ***K***

7/يجب عدم تناول المشروبات الغازية لانه تؤدي الئ زياده الإنتفاخ والغازات

8/الابتعاد عن تناول الفول

#ثانيا المعالجة ب الأدوية

أولا اتباع نظام غذائي صحي وابتعاد عن المسبب واذا لم يفيد نلجئ للأدوية وعلاج ال***Symptoms***

نذكر الأدوية بشكل عام ثم نفصل

1/Antidiarrhea

2/antispasmogenic

3/antiflatulence

4/antidepressant

5/⬆️ probiotics

6/⬇️Constipation

antidiarrhea
IBS_D

اذا كان مصاحب ب إسهال

1/loperamid,diphenoxylat

👉***(antimotility)***

2/rifaximin 👉 ***(antibiotic)***

Diarrimide
Loperamide Hydrochloride
RANDIUM
5 x 10 Capsules
CAPSULES
MILAN

RIFWELL 300
Rx
Rifampicin 300mg Capsules
RIFWELL 300
Wellona Pharma
10 X 10 Capsules

antispasmogenic drug

1/ Hyoscine butylbromid

2/dicycloverine

3/ sulpiride+ mebeverine

كان كثير أسماء تجارية مثل

Colospasmin forte,

Duspatalin

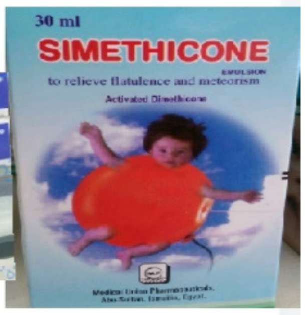
COLONA
AMEDA
Clontab
Buscopan
targeted relief
Scopinal
Colona-Flex
Scopinal

antiflatulence

1/Simethcone

2/Eucarbon

MARNYS
NEOCARBON
نيوكاربون


30 ml
SIMETHICONE
to relieve flatulence and meteorism

drug Constipation
IBS-C

1/laxative 👉***psyllium***

2/Chloride channal activator 👉 ***lubiprostone***

Avoid stimulant laxatives in treatment of irritable bowel syndrome because they increase Colic

antidepressant

1/SSRIs👉Selective Seratonin Reuptake Inhibitor

Alosetron, cilansetron مثل

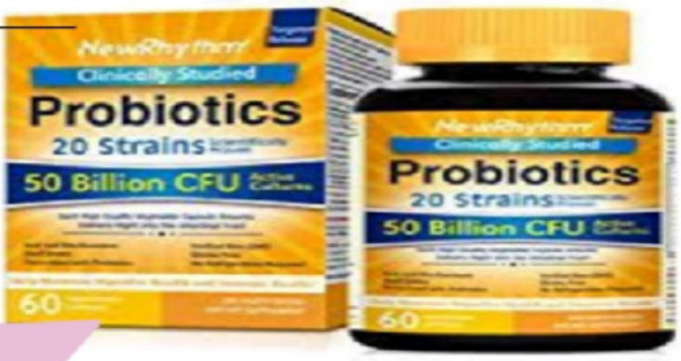
actavis
NDC 45963-480-03
℞ Only
Alosetron Hydrochloride Tablets
1 mg
Each film-coated tablet contains alosetron hydrochloride equivalent to 1 mg alosetron
Pharmacist Affix Label Here
PHARMACIST: Dispense the attached Medication Guide to each patient.
30 table

probiotic

1/ lactobacillus,Bifidobactrium

assist the immune system in وظيفة هذه البكتيريا النافعة

removingharmful bacteria and break down nutrients


NewRhythm
Clinically Studied
Probiotics
20 Strains
50 Billion CFU
60

antidepressant

1/ TCA👉Tricyclic Anti-Depressant

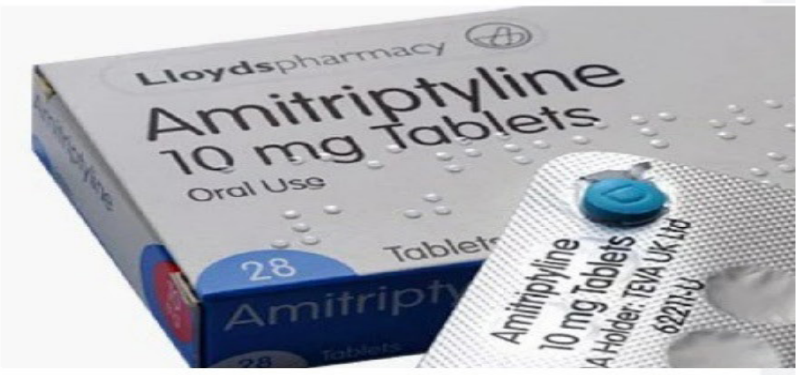
Imipramine, Amitriptyline, Nortriptyline مثل

وتكون هنا الجرعه المستخدمه أقل لـ مضادات الإكتئاب

ولـكن اذا يعاني من إمساك يجنب هذه الادويه ويستخدم

SSRIs

Nortriptyline Tablets I.P. 25 mg
NORTROP
Lifecare


Lloydspharmacy
Amitriptyline 10 mg Tablets
Oral Use
28
Tablets
Amitriptyline 10 mg Tablets

قلم صيدلي
PHARMACIST PEN FOR TRAINING

SOON

حصريا على موقع قلم صيدلي

تفريغ فيديوهات

تداخلات الأدوية

Drug – drug interactions

Drug -drug interactions – تداخلات الأدوية

للدكتور طارق المقطري

DONE BY:

Amjad Al sabri + firas Alazazi

Supervised by:
Pharmacist pen

https://pharmacistpen.com
https://t.me/pharmacistpen1
https://www.youtube.com/@pharmacistpen
https://www.facebook.com/PharmacistPen

حقوق الطبع محفوظة لدى موقع قلم صيدلي ٢٠٢٣